

เตลิวิชั่น

ฉบับที่ 23,579 วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 4



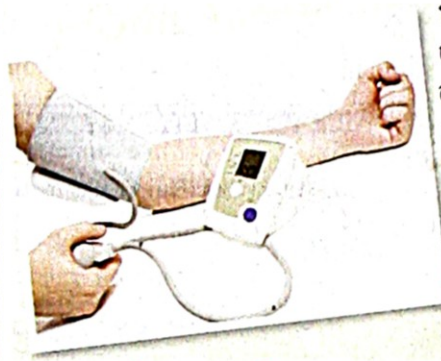
เคล็ดลับสุขภาพดี

รสเค็ม เป็นรสชาติหนึ่งที่ช่วยให้ อาหารอร่อยขึ้น คนส่วนใหญ่จึงคิดใจ รสชาติโดยไม่รู้ตัวว่ารับประทานอาหารที่มีรสเค็มมากเกินไปจนเกินหลักโภชนาการ วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีคำแนะนำในการรับ



มีภาวะแทรกซ้อนกลายเป็นโรคเรื้อรังและ อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

แร่ธาตุ "โซเดียม" มีอยู่ในอาหารที่เรา รับประทานเข้าไปทุกวันเป็นประจำอยู่แล้ว โดยเฉพาะเครื่องปรุงรสอย่างผงชูรส ที่เจือปนอยู่ในอาหารประเภทวัตถุดิบปรุงแต่งรส อาหารที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย มีคุณสมบัติ



ร่างกายได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่กำหนด ที่สำคัญขณะกินเล่นบางชนิดนอกจากเครื่องปรุงรสที่ประกอบไปด้วยเกลือและผงชูรสแล้ว ส่วนประกอบหลักก็มีโซเดียม โดยธรรมชาติที่ฝังระวางอยู่ในตัวอยู่แล้ว เช่น สาหร่ายทะเล ที่เรานิยมรับประทานเป็น สาหร่ายอบกรอบหรือทอดปรุงรส ซึ่งสาหร่ายทะเลเป็นพืชชั้นต่ำไม่มีระบบท่อลำเลียงอาหารจากรากมาสู่ลำต้นและใบแบบพืชชั้นสูง เช่น หนุ่ยทะเล แต่จะใช้วิธีดูดซับน้ำและแร่ธาตุจากน้ำทะเลสู่เซลล์ต่าง ๆ โดยตรง จึงทำให้ตัวสาหร่ายเองมีปริมาณโซเดียมอยู่สูง และยังมีสารพิษที่อาจปนเปื้อนมากับน้ำทะเลด้วย

ส่วนโทษที่เกิดจากการกินเค็มจะมีผลต่อระบบเมตาบอลิซึม โดยเฉพาะโรค

ลดอาหารเค็มได้ครึ่งหนึ่ง ห่างไกลสารพัดโรค

ประทานอาหารรสเค็มให้ปลอดภัย รวมทั้ง ผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายหากได้รับ ประทานมากเกินไปมาฝากกันค่ะ

กันต้นธีร์ ตาคำ นักโภชนาการ CDT งานโภชนาการโรงพยาบาลมหา ราชนครเชียงใหม่ ให้ความรู้่า ปกติ แล้วคนในวัยผู้ใหญ่ควรได้รับโซเดียม ประมาณวันละ 230 มิลลิกรัมหรือ ประมาณ 1 ใน 10 ของ 1 ซ้อนชาเท่านั้น หากเราได้รับประทานเกินกว่าที่กำหนดไว้ เป็นประจำก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมองแตก ไตวาย และกระดูกพรุน ในขณะที่เด็วกันคนที่เริ่มเป็นโรคดังกล่าว ควรระมัดระวังอย่างจริงจังไม่เช่นนั้นอาจ



เพิ่มรสชาติอาหารให้ดีขึ้น จากระสชาติพื้นฐาน 4 รสคือ รสหวาน เค็ม เปรี้ยว ขม จากการ ศึกษาพบว่ารสชาติของผงชูรสสามารถ กระตุ้น Glutamate Receptor แล้วทำให้เกิด รสชาติเฉพาะตัวที่เรียกว่า รสอูมามิ เป็นรส ที่ 5 นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกชนิดที่เรามักมองข้ามไปคือขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ที่มีโซเดียม และผงชูรส ถ้ารับประทานทุกวันจะทำให้

ความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นภัยเงียบที่ไม่มี อาการและรักษาไม่หายขาด ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย หากมีวินัยและรับ ประทานตามที่แพทย์แนะนำก็จะสามารถมี ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขตามอัตรภาพ แต่หาก เราละเลยไม่ดูแลตัวเองในที่สุดจะมีโรค แทรกซ้อนและมีความทุกข์ทรมานจากโรค ต่าง ๆ มากมาย

เมื่อทราบแบบนี้แล้วใครที่ไม่อยากมี สารพัดโรคมาเบียดเบียนหรือผู้ที่เป็นโรคอยู่ แล้วและอยากมีอาการดีขึ้น มีทางเลือกคือ ควรกินอาหารรสจืดให้ได้เป็นปกติและกิน อาหารรสเค็มให้น้อยลงสักครึ่งหนึ่ง แล้วจะ รู้ว่าอาหารรสจืดก็อร่อยเหมือนกัน และที่ สำคัญห่างไกลโรคร้ายอีกด้วย.