

ประโยชน์ของอาหารโซเดียมต่ำ

ความดันโลหิตสูงเป็นภัยมืดที่คุกคามคุณภาพชีวิตของประชาชนทั่วไป ซึ่งในประชากรบางประเทศจะมีอัตราของโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น บางคนได้รับผลจากโรคโดยไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองมีปัญหาเรื่องความดันโลหิต ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ประชากรที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงมีมากถึงร้อยละ 25

ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิตมีหลายอย่าง เช่น ความอ้วน ปริมาณโซเดียมที่ได้รับ และการดื่มแอลกอฮอล์ มีรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการใช้อาหารในการลดความดันโลหิต ซึ่งเน้นหนักอาหารประเภทผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำและปริมาณไขมันโดยรวมต่ำด้วย พบว่าอาหารดังกล่าวจะช่วยหยุดยั้งความดันโลหิตสูง นอกจากนี้มีการศึกษากลุ่มประชากรที่ได้รับโซเดียมต่ำร่วมกับอาหารดังกล่าวจะมีผลดีต่อความดันโลหิต ซึ่งผลที่ได้รับดีพอ ๆ กับหรือมากกว่าผลที่ได้รับจากการรับประทานยาลดความดันโลหิต อาหารที่มีโซเดียมต่ำจะช่วยลดความดันได้ดีในคนที่มีความดันโลหิตสูงพอ ๆ กับคนที่ไม่มีความดันโลหิต

สูงแม้ว่าจะไม่ได้กินอาหารที่มีผัก ผลไม้ ไขมันต่ำ ร่วมด้วยก็ตาม ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการลดการกินโซเดียมในอาหารประจำวันจะช่วยลดความดันโลหิตได้เป็นอย่างดี

เมื่อพูดถึงโซเดียมแทบทุกคนมักจะนึกถึงอาหารที่มีความเค็ม ในทางทฤษฎีผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม ก็จะช่วยลดปริมาณโซเดียม เนื่องจากโซเดียมเป็นองค์ประกอบของเกลือแกง ซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำปลา ซีอิ้ว ซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสเค็ม แต่อาหารที่มีรสเค็มก็เป็นอาหารที่มีรสชาติมากกว่าอาหารที่มีรสจืด ดังนั้นผู้ป่วยบางคนจึงรับไม่ได้กับการกินอาหารที่มีรสจืด ผู้ประกอบการอาหารจึงคิดเกลือที่ไม่ใช่เกลือโซเดียมขึ้นมา ซึ่งเป็นเกลือโพแทสเซียม แต่ผู้บริโภคก็ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียมที่อยู่ในร่างกายต้องมีความสมดุล ในกรณีที่ไม่อยากใช้เกลือโพแทสเซียมในการปรุงอาหารก็แก้ปัญหาเรื่องรสจืดจากเกลือแกง ด้วยการเปลี่ยนรสอาหารเป็นอย่างอื่น เช่น ใช้ความเปรี้ยว หรือบางคนอาจใช้รสเผ็ดนำ เพื่อกลบรสจืด.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมสหเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย

เคล็ดลับ

ฉบับที่ 21,516 วันอังคารที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2551 หน้า 22

ผลของไขมัน โอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 ต่อสุขภาพ

ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับไขมันโอเมก้า-3 เนื่องจากมีผลิตภัณฑ์มากมายหลายชนิดที่โฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์อื่น ๆ เนื่องจากเห็นว่าผู้บริโภคให้ความสนใจกับคุณประโยชน์ของไขมันชนิดนี้ ดังจะเห็นได้จากผลิตภัณฑ์หลายชนิดที่กล่าวอ้างว่ามีการเพิ่มไขมันชนิดนี้ในผลิตภัณฑ์ เช่น ไข่โอเมก้า-3 ซึ่งอ้างว่ามีโอเมก้า-3 ซึ่งในความเป็นจริง หากต้องการสารอาหารใดก็ให้กินจากแหล่งอาหารธรรมชาติโดยตรงจะดีกว่า เพราะไม่ต้องจ่ายเงินมากกว่าที่ควรจะเป็น แถมอาจไม่แน่ใจว่าอาหารมีการเติมโอเมก้า-3 นั้นร่างกายจะดูดซึมได้อย่างเต็มที่หรือไม่

ไขมันโอเมก้า-3 เป็นไขมันที่ผู้บริโภคคิดว่าเป็นไขมันตัวเดียวที่มีประโยชน์มากมายมหาศาล แท้จริงแล้วยังมีไขมันโอเมก้าตัวอื่นที่มีประโยชน์เช่นกัน พอ ๆ กับไขมันโอเมก้า-3 นั่นคือไขมันโอเมก้า-6 ทั้งไขมันโอเมก้า-3 และไขมันโอเมก้า-6 เป็นไขมันที่มีพันธะคู่หลายคู่ ซึ่งเป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็น ไขมันทั้งคู่ถือว่าเป็นไขมันที่ดีทั้งคู่ สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

ไขมันโอเมก้า-3 ประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นคือ กรดแอลฟา-ไลโนเลนิก ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็น ร่างกายไม่สามารถสร้างได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น ไขมันในตระกูลนี้ประกอบด้วยกรดไขมัน อี พี เอ และ กรดไขมัน ดี เอช เอ ซึ่งกรดไขมันทั้ง 2 ชนิดนี้มีมากในอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาทะเล โดยทั่วไป กรดไขมันโอเมก้า-3 จะช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอลในเลือด และอาจเพิ่มหรือไม่มีผลต่อระดับ เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล นอกจากนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง กรดไขมันโอเมก้า-3 ยังช่วยลดอาการของโรคความดันโลหิตสูง อาการซึมเศร้า และปัญหาจากภูมิแพ้ สมานธิสั้น แม้กระทั่งโรคอัลไซเมอร์

ไขมันโอเมก้า-6 ประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นคือ กรดไลโนเลนิก มีมากในน้ำมันข้าวโพด และถั่วเหลือง พืชเมล็ด และผลไม้เปลือกแข็ง กรดไขมันไลโนเลนิก สามารถเปลี่ยนเป็นกรด อาราคิโดนิก อาหารที่มีไขมันโอเมก้า-6 มาก จะลดระดับคอเลสเตอรอล และ แอล ดี แอล คอเลสเตอรอลในเลือด.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมสหเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย