



โซเดียม ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม

คุณรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ รู้หรือไม่ว่า ทั้งอาหารธรรมชาติและอาหารแปรรูปนั้น ล้วนมีโซเดียมผสมอยู่ด้วย ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้ แม้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากรับประทานในปริมาณที่เกินความจำเป็น โทษจากมันก็มีมากมายเช่นกัน

ถึงแม้จะมีการรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ ออกมาให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง เช่น เรื่องง่ายๆ ใกล้เคียงตัวของผู้บริโภคเอง ทั้งการลดกิน “หวาน มัน เค็ม” ที่ถึงแม้จะรู้ดีอยู่แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ หากได้รับในปริมาณมากเกินไปที่ร่างกายต้องการก็ย่อมส่งผลต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย แต่น้อยคนนักที่จะยอมหลีกเลี่ยง เพราะด้วยความอร่อย หรือแม้แต่ความสะดวกในการเลือกซื้อ ซึ่งเมื่อสะสมนานเข้าก็จะกลายเป็นปีศาจร้ายที่ค่อยๆ คืบคลานมาทำร้ายสุขภาพเราได้ในที่สุด

“โซเดียม” เป็นอีกหนึ่งส่วนผสมที่มักแฝงตัวมากับอาหารหลากหลายรูปแบบ ซึ่งโซเดียมมีประโยชน์ต่อระบบการทำงานของร่างกายหลายอย่าง เช่น ช่วยปรับสมดุลของเหลวและเกลือแร่ในร่างกาย, ช่วยให้การส่งกระแสไฟฟ้าไปตามเส้นประสาททำงานได้เป็นปกติ, ช่วยการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ และช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ แต่หากกินมากเกินไปโซเดียมก็จะทำลายร่างกายได้เช่นเดียวกัน

จากข้อมูลสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือของประชากรไทย ในปี 2550 โดยกรมอนามัยร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคสูงถึง 4,351.7 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกกำหนดถึง 2 เท่า (ปริมาณแนะนำ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน) นอกจากนี้ การสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ที่ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชากรไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าค่าเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียมอยู่ที่ 3,264 มิลลิกรัมต่อวัน แสดงให้เห็นว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูงกว่าความต้องการต่อวัน





โซเดียมทำลายสุขภาพได้อย่างไร

เมื่อกินอาหารที่มีรสเค็ม โซเดียมจะเข้าสู่ร่างกายและปนเปื้อนในเลือด ทำให้เลือดเสียสมดุล หลอดเลือดจึงพยายามดูดน้ำเข้ามาเจือจางโซเดียม จนทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น และหากกินเค็มมากเกินไปบ่อยๆ โรคเรื้อรังต่างๆ ได้รอคิวถามหาอย่างแน่นอน

โรคเรื้อรังต่างๆ ที่ว่ามีอะไรบ้าง

เริ่มด้วยโรคความดันโลหิตสูง โดยปกติแล้วร่างกายของเราจะขับโซเดียมออกจากไต แต่ถ้ามีมากเกินไปขับยังไงก็ไม่หมดไตก็จะทำงานหนักจนเกิดการเสื่อม ทำให้ขับโซเดียมได้น้อยลง ในที่สุดก็จะเป็นความดันโลหิตสูงถาวร ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดย “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 10 ล้านคน”

เมื่อความดันโลหิตสูงจะส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ เป็นลำดับ โดยเฉพาะไตที่ต้องทำงานหนักมากขึ้นจนเป็นไตวายเรื้อรัง “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคไต 7 ล้านคน” ที่ร้ายแรงกว่านั้นคือ ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นเต้นเร็วขึ้น และหากปริมาณของเหลวในร่างกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตันและเสี่ยงที่หัวใจจะวาย หัวใจขาดเลือด ไปจนถึงเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เสียชีวิต หรือกลายเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต ได้ในที่สุด “ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต 5 แสนคน”

นอกจากนี้ ยังอาจเกิดโรคต่างๆ ที่คาดไม่ถึงด้วย เช่น โรคกระดูกพรุน เพราะเมื่อร่างกายได้รับโซเดียมก็จะขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้น โดยขับเอาแคลเซียมออกมาด้วย ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมจนเกิดกระดูกเสื่อมในที่สุด อีกทั้งยังทำให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร เพราะการกินโซเดียมมากๆ จะไปทำลายผนังกระเพาะอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร และเกิดเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้ ส่วนคนที่เป็โรคหอบหืดอยู่แล้ว การกินโซเดียมมากๆ จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

โซเดียมอยู่ที่ไหนบ้าง

โซเดียมมีอยู่ทั้งในอาหารธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักและผลไม้ทุกชนิด ธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง

โซเดียมแฝง จากผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียม เช่น ผงชูรส ซุปก้อน ผงปรุงรสต่างๆ และผงฟูซึ่งอยู่ในขนมปัง พาย ซาลาเปา เค้ก โดนัท รวมถึงสารกันบูดในอาหารสำเร็จรูปต่างๆ

ทำอย่างไรถึงจะลดโซเดียม

หากต้องปรุงอาหารเองควรลดปริมาณเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย ผงชูรส และควรตวงก่อนปรุงรสทุกครั้ง หากกินข้าวนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม หลีกเลี่ยงการเติมพริกน้ำปลา ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และไม่ควรถนํ้าแกงหรือนํ้าซุปล้วนหมด เพราะโซเดียมจากเครื่องปรุงรสต่างๆ ส่วนใหญ่จะละลายอยู่ในนํ้าแกงหรือนํ้าซूप

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง-แช่เย็น อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว และควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งแล้วเลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยที่สุด นอกจากนั้นควรลดการกินขนมหวานที่มีโซเดียมแฝง

กินโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้มากกว่าที่คิด

ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้ 10% ลดปัญหาหลอดเลือดอุดตันลง 13% ยืดอายุไตและไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังอื่นๆ อีกด้วย

เรื่องง่ายๆ โกลั้ตัวเพียงแคลดการกินเค็มลงสักนิด และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถลดภัยร้ายที่จะเกิดกับร่างกายได้อย่างมหาศาล ☺

