



บทวิทยุกระจายเสียง

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมอาหารบริโภค

กองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ก.สิวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

“กินโซเดียมมากไป ไตพังไม่รู้ตัว”

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ดิฉันมีสาระน่ารู้เกี่ยวกับเกลือหรือโซเดียม ที่เป็นตัวการสำคัญในการทำลายไตของมนุษย์เรา มาฝากกันค่ะ
โดยการสนับสนุนข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขค่ะ

คุณผู้ฟังคะ สถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงและน่าตกใจเป็นอย่างยิ่งของคนไทยในปัจจุบัน คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมสูงมากเกินกว่าที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องลด ละ เลิกเป็นการด่วนค่ะ เพราะจากการสำรวจของกรมอนามัย เมื่อปี ๒๕๕๑ พบว่า คนไทยบริโภคเกลือหรือโซเดียมสูงเกินกว่าที่แนะนำให้บริโภคต่อวันถึง ๒ เท่า หากเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน คือบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม พฤติกรรมการบริโภคแบบตามใจปาก ชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมสูงเป็นประจำนี่เอง ส่งผลให้คนไทยป่วยเป็นโรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ทั้งนี้จากข้อมูลของเครือข่ายลดบริโภคเค็มระบุว่า คนไทยเป็นโรคไตมากถึง ๗,๖๐๐,๐๐๐ คน โรคความดันโลหิตสูง ๑๑,๕๐๐,๐๐๐ คน เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจปีละเกือบ ๔๐,๐๐๐ คน หรือวันละ ๑๐๘ คน และป่วยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ถึง ๕๐๐,๐๐๐ คน โดยในปัจจุบันยังพบอีกว่าผู้ป่วยโรคไตมีอายุเฉลี่ยที่น้อยลง และมีโรคไตในเด็กเพิ่มสูงมากขึ้นด้วย โรคไตวายเรื้อรังเมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้นะคะ อีกทั้งยังมีขั้นตอนในการรักษาที่ยุ่งยาก และเสียค่าใช้จ่ายที่สูงถึงปีละประมาณ ๒๐๐,๐๐๐ บาทต่อคน ถือว่าเป็นงบประมาณที่มากพอสมควรทีเดียวค่ะ โดยเฉพาะผู้ที่มีรายได้น้อย ข้อจำกัดในการรักษาโรคนี้คือ ยังขาดแคลนผู้บริจาคไต ทำให้ผู้ป่วยต้องรักษาด้วยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมหรือล้างของเสียออกทางหน้าท้อง การรักษานี้จะต้องทำตลอดชีวิตหรือจนกว่าจะได้รับการผ่าตัดเพื่อปลูกถ่ายไต หากหยุดรักษาเมื่อใดร่างกายจะทนอยู่ไม่ได้ และอาจเสียชีวิตก่อนที่จะได้รับการรักษาครั้งต่อไปหรือก่อนได้รับการปลูกถ่ายไตค่ะ ขณะที่ดิฉันได้เล่าข้อมูลเรื่องนี้ให้คุณผู้ฟังได้ทราบ ตอนนี้ตัวดิฉันเองก็เริ่มจะกลัวแล้วละค่ะ ควรต้องลดเค็มลดโซเดียม เพื่อลดการเกิดโรคไต และโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาโดยด่วน ไม่เช่นนั้นคงจะมีจุดจบเป็นผู้ป่วยโรคไตไปอีกคน เมื่อทราบถึงภัยร้ายของความเค็มหรือโซเดียมกันไปแล้ว เราก็ควรจะทราบถึงประเภทของอาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบว่ามีอาหารประเภทใดบ้าง เพื่อจะได้ลดความเสี่ยงจากการบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย และป้องกันการเกิดโรคไตและโรคต่าง ๆ ตามมาได้ค่ะ

อาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ คือ อาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันเองค่ะ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารที่ผ่านการแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูปต่าง ๆ ขนมที่มีส่วนประกอบของผงฟู เช่น คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง เครื่องดื่มเกลือแร่ ผงชูรส ขนมกรุบกรอบ และเครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสหลากหลายชนิด น้ำจิ้ม ปลาจ๋า ปลาเจ้า ฯลฯ อาหารที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น ซึ่งหากในชีวิตประจำวันของเรารับประทานอาหารเหล่านี้ทั้งที่เราทำเองหรือซื้อจากนอกบ้านมารับประทาน ควบคู่กับการปรุงรสเพิ่มเติมในปริมาณมากด้วยเกลือ น้ำปลา ผงชูรส ผงปรุงรส หรือรับประทานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเป็นประจำ ก็ส่งผลเสียต่อร่างกายก่อให้เกิดโรคเรื้อรังดังที่กล่าวมาข้างต้นได้

คุณผู้ฟังอย่าเพิ่งเครียดนะคะ เกลือหรือโซเดียมไม่ได้มีแค่โทษเพียงอย่างเดียวค่ะ แต่เกลือหรือโซเดียมก็มีประโยชน์และสำคัญต่อร่างกายของเรามากเหมือนกัน เพราะร่างกายของเราไม่สามารถผลิตโซเดียมเองได้ และร่างกายของเราก็ขาดเกลือหรือโซเดียมไม่ได้เช่นเดียวกัน เรายังต้องได้รับโซเดียมจากการรับประทานอาหารเข้าไปในร่างกายทุกวันค่ะ เนื่องจากโซเดียมจะทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันของโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ และเป็นตัวช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจด้วย ตลอดจนช่วยดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก ซึ่งหากเรากินเกลือหรือโซเดียมในปริมาณที่พอเหมาะต่อร่างกาย ก็จะทำให้ระบบภายในของร่างกายทำงานเป็นปกติ ตรงกันข้ามหากบริโภคเกินกว่าที่ร่างกายต้องการก็จะก่อให้เกิดโรค ดังนั้นควรลดหรือเลี่ยงการปรุงรสชาติอาหารที่มีรสเค็มจัด เลี่ยงการปรุงรสด้วยผงชูรส ผงปรุงรส น้ำปลา เกลือ และซอสต่าง ๆ ลดหรืองดการรับประทานน้ำจิ้ม หากเลือกซื้อขนมกรุบกรอบหรืออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ควรอ่านฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็มหรือฉลาก GDA ก่อนทุกครั้ง เพื่อดูปริมาณสารอาหารต่าง ๆ และอ่านข้อแนะนำบนฉลากให้ครบถ้วน เพื่อป้องกันการบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย เพียงเท่านี้ชีวิตของเราก็จะห่างไกลโรคและมีสุขภาพที่ดีได้อย่างยาวนานแล้วละค่ะ สำหรับวันนี้หมดเวลาของรายการ.....แล้ว ขอลา คุณผู้ฟังไว้แต่เพียงเท่านี้ และพบกันใหม่โอกาสหน้า สวัสดีค่ะ
