



ข่าวประชาสัมพันธ์ จากกรมประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๖-๗ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๗๔๔๕

อินเทอร์เน็ต www.prd.go.th

ข่าวที่ ๒๕ / ๒๕๕๖
วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

คนไทยกินเกลือเกินจำเป็นเสี่ยงอัมพฤกษ์

วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ที่ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยซอยศูนย์วิจัยผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย แถลงข่าว “การจัดงานสัปดาห์วันไตโลก ลดเค็มครั้งหนึ่ง” ว่าจากการสำรวจการบริโภคเกลือของคนไทยโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) พบว่า คนไทยบริโภคเกลือและโซเดียมสูงเกินกว่าที่แนะนำ ๒ เท่า หรือ ๑๐.๘ กรัม (โซเดียม ๕,๐๐๐ มิลลิกรัม) สูงเป็น ๒ เท่าของที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน ที่ควรบริโภคไม่เกิน ๕ กรัมต่อวัน (โซเดียม ๒,๕๐๐ มิลลิกรัม) โดยร้อยละ ๓๑ มาจากการเติมเครื่องปรุงรสระหว่างการประกอบอาหาร ที่นิยมใช้มาก ๕ ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม

ผศ.นพ.สุรศักดิ์กล่าวว่า เมื่อเปรียบเทียบจะพบว่าเกลือ ๑ ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม ๖,๐๐๐ มิลลิกรัม น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม ๑,๑๖๐ - ๑,๕๒๐ มิลลิกรัม ซีอิ๊ว ๑ ช้อนโต๊ะ มีปริมาณโซเดียม ๙๖๐ - ๑,๔๒๐ มิลลิกรัม ซอสปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม ๑,๔๓๐ - ๑,๔๙๐ มิลลิกรัม ซอสหอยนางรม ๑ ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม ๔๒๐ - ๔๙๐ มิลลิกรัม นอกจากนี้ ยังพบว่าอาหารปรุงสำเร็จ มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุง ๘๑๕ - ๓,๕๒๗ มิลลิกรัม เช่น ไข่พะโล้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง เป็นต้น ส่วนอาหารจานเดียว มีปริมาณโซเดียม ๑,๐๐๐ - ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อ ๑ จาน อาทิ ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และข้าวคลุกกะปิ เป็นต้น

การรับประทานอาหารรสเค็มจัด จะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังมีผลเสียต่อไตโดยตรง ทำให้หัวใจทำงานหนักก่อให้เกิดภาวะหัวใจวาย ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้ จึงควรสร้างนิสัยการรับประทานอาหารอ่อนเค็ม เพื่อสุขภาพที่ดี เริ่มจากการลดเค็มลงครั้งหนึ่ง จะช่วยคนไทยห่างไกลโรค ผศ.นพ.สุรศักดิ์กล่าว การลดปริมาณโซเดียมที่รับประทานทำได้โดย หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ และผงชูรสในการปรุงอาหาร, หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุง เช่น ปรุงรสเพิ่มในถ้วยเดียว เติมน้ำปลาในข้าวแกง เป็นต้น

(นายเสมอ นิ่มเงิน)

ลงก

๒๐ ก.พ. ๒๕๕๖