

## อาหารรสเค็ม

อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจัยสำคัญข้อหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและปราศจากโรค คือ การที่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยจากสารพิษและสารเจือปนต่างๆ ที่เน้นประการหลังก็เพราะว่าปัจจุบันรูปแบบของอาหารการกินของคนไทยเรามีการพัฒนาไปมากมาย ซึ่งมักจะนิยมสารปรุงแต่งหรือซุสอาหารให้มารับประทานขึ้น ดังนั้นนอกจากรูปแบบลักษณะของอาหารแล้ว รสชาติของอาหารนับว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจให้ผู้บริโภคซื้อหามารับประทานได้ดีทีเดียว

### อาหารรสเค็มบั่นทอนสุขภาพจริงหรือ

บ่อยครั้งที่เราอมรับว่าถ้าต้องรับประทานอาหารจืดๆ เรามักจะไม่อยากรับประทานและคงจะต้องมีการปรับรสกันหน่อยเพื่อให้ถูกปาก เครื่องปรุงรสที่ใช้ส่วนใหญ่มักจะเป็นน้ำตาล พริกไทย เกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา ฯลฯ ในเรื่องรสนาตินั้นพบว่าความเค็มของอาหาร จะได้จากเกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา กะปิ ซึ่งเกลือจัดว่าเป็นสารปรุงรสที่คนนิยมใช้กันมากเพื่อบริโภค และยังใช้เติมในเนื้อสัตว์ ปลา และพืชผักเพื่อทำเป็นอาหารหมักดองให้เก็บได้นานขึ้น ในระยะหลังนี้คนเรามีการบริโภคเกลือสูงขึ้น พบว่าชาวอเมริกันกับรับประทานเกลือโดยเฉลี่ยวันละ 10-15 กรัม และอาจสูงเป็น 2-3 เท่าของคนปกติ จึงทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 38 ของคนญี่ปุ่นในภาคเหนือของประเทศเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพราะรับประทานเกลือสูงถึงวันละ 28 กรัม (ประมาณ 6 ซ้อนชา) ซึ่งเมื่อร่างกายได้รับเกลือเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปจะเกิดอันตรายถึงขั้นพลาสมาบวมได้

### ร่างกายเราต้องการเกลือมากน้อยแค่ไหน

ถ้าจะมองในเชิงวิชาการให้มากขึ้น เกลือแกงที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้คือ โซเดียมคลอไรด์ ซึ่งธาตุโซเดียมมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะทำหน้าที่ควบคุมและรักษาความสมดุลของน้ำ รักษาสภาพความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย และยังช่วยการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อให้เป็นไปตามปกติ คนเราจะได้รับธาตุโซเดียมโดยเฉลี่ย 2.3-6.9 กรัม จากอาหารทั่วไปที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน ซึ่งจริงๆ แล้วเพื่อป้องกันมิให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป มีข้อกำหนดและแนะนำว่าคนเราไม่ควรรับประทานเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์เกินกว่า 3 กรัมต่อวัน แต่ในบางกรณี เช่น มีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมากซึ่งทำให้ร่างกายสูญเสียธาตุโซเดียมไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้เราอาจจะดื่มน้ำผลไม้ต่างๆ เพื่อให้ได้โซเดียมและแร่ธาตุอื่นๆ ชดเชยกับปริมาณที่สูญเสียไป

## ปริมาณเกลือแกงในอาหารต่างๆ

หลายๆ คน คงอยากจะทราบว่าอาหารแต่ละประเภทมีปริมาณเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์มากน้อยแค่ไหน เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้อหรือปรุงเพื่อรับประทาน จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่าอาหารธรรมชาติโดยทั่วไปจะมีโซเดียมคลอไรด์เฉลี่ยเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ส่วนอาหารที่ปรุงและมีการเติมเกลือลงไปด้วยจะมีโซเดียมคลอไรด์เฉลี่ยร้อยละ 15 และอาหารต่างๆ ที่ผ่านขบวนการผลิตจากอุตสาหกรรมอาจมีโซเดียมคลอไรด์สูงกว่าร้อยละ 75 ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มซึ่งมีโซเดียมสูง พวกเราก็ควรจะรับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งจะเป็นพวกผักและผลไม้สด และพวกถั่วต่างๆ (ที่ไม่ใส่น้ำเกลือ) ในอาหารไทย ซึ่ง อ.พงศธรและคณะ (พ.ศ.2528) ได้ทำการวิเคราะห์พืชผักและอาหารที่ซื้อจากตลาดในกรุงเทพฯ พบเช่นกันว่าพวกพืชผักมีโซเดียมต่ำ อาหารแห้งต่างๆ เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หมูเค็ม ฯลฯ มีปริมาณเกลือโซเดียมระหว่าง 1 ถึง 4 กรัมต่อ 100 กรัมของอาหารนั้น เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ จะมีโซเดียมเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.3-10 กรัมต่อ 100 กรัม และในปัจจุบันซึ่งพวกเรานิยมรับประทานอาหารจานเดียวซึ่งถ้าให้อร่อยแล้วผู้ขายก็มักจะเติมผงชูรสไปด้วย ผงชูรสที่ว่านี้ก็คือโซเดียมในรูปแบบของโมโนโซเดียมกลูตาเมต ซึ่งเป็นการที่ทำให้ร่างกายเรารับโซเดียมเพิ่มโดยไม่จำเป็นและอาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาการชาที่ใบหน้าและลิ้นได้ นอกจากนี้สารต่างๆ ที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เช่น โซเดียมไบคาร์บอเนตที่ช่วยให้ขนมฟู โซเดียมแอสคอเบตที่ใช้เพื่อป้องกันอาหารไม่ให้เหม็นหืน ฯลฯ ก็มี ส่วนที่ทำให้เพิ่มปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหารและขนมได้ด้วย

## ผู้ใดควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม

ขณะนี้พ้อมีหลักฐานซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนที่รับประทานเกลือหรือโซเดียมในปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย ซึ่งเมื่อเป็นโรคนี้อาจนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับประทานโซเดียมมากจะทำให้มีการสะสมของน้ำตาลส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการบวมน้ำได้ ดังนั้นผู้ป่วยที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไช้เค็ม เนยแข็ง อาหารอบที่ใส่เกลือ อาหารหมักดอง ฯลฯ และเพิ่มการรับประทานพืชผักให้มากขึ้น และยังให้ผู้ป่วยที่มีภาวะของหัวใจล้มเหลว แพทย์อาจจะต้องจำกัดโซเดียมมากๆ เช่น งดการใส่เกลือในอาหาร งดการใส่สารต่างๆ ที่มีโซเดียมในการปรุงอาหาร นอกจากนี้ผู้ที่เข้าข่ายที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มด้วยคือ ผู้ป่วยโรคไตต่างๆ เช่น โรคกรวยไตอักเสบ เป็นต้น