



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

จะเป็นอย่างไร เมื่อเรา “ติดเค็ม”

เรื่องโดย : กิดานัล กังแฮ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก : การประชุมหรือการทำงานร่วมกับสื่อมวลชน เรื่อง ‘แนวทางลดพฤติกรรมติดเค็มของคนไทย’ จัดโดย สสส.ร่วมกับ องค์การอนามัยโลก (ประเทศไทย) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม



อาหารรสเค็มมีอยู่รอบตัวคนไทย จะเห็นได้ว่าบรรดาอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จที่เราสั่งมารับประทานแทบทุกชนิดล้วนมีส่วนประกอบของโซเดียม และเครื่องปรุงแต่ละอย่างก็มีสัดส่วนของโซเดียมอยู่ไม่น้อย ดังนั้น เมื่ออาหารที่มีโซเดียมอยู่แล้วมาผนวกรวมเข้ากับนิสัย “ติดการปรุง” แบบหนักมือ จึงทำให้หลาย ๆ คนเผลอบริโภคโซเดียมในปริมาณที่เกินพอดี และเพราะเหตุนี้ เมื่อเกิดการสะสมก็ส่งผลร้ายต่อร่างกาย

จะเป็นอย่างไรเมื่อเรา “ติดเค็ม” วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. มีประสบการณ์จริงจากคนที่ติดเค็มมาฝากกันค่ะ ซึ่งเป็นดารานักแสดงที่หลายคนคุ้นเคยเป็นอย่างดีคือ คุณผัดไทย หรือดีใจ ดีดีดี ที่ร่วมถ่ายทอดประสบการณ์ในการประชุมหรือการทำงานร่วมกับสื่อมวลชน เรื่อง ‘แนวทางลดพฤติกรรมติดเค็มของคนไทย’ ที่จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ องค์การอนามัยโลก (ประเทศไทย) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม

‘คุณผัดไทย’ เล่าจุดเริ่มต้นของการกินเค็มว่า เกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเพราะเติบโตมาในร้านขายของชำ ทำให้กินขนมจุจิกได้ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (ซองเล็ก) ที่แกะกินแบบไม่ใส่น้ำร้อนและกินมากกว่า 20 ซองต่อวัน ขณะที่คนสมัยก่อนไม่ได้ใส่ใจเรื่องสุขภาพจึงไม่ได้ดื่กเตือนลูกหลาน และใช้ชีวิตกับการกินเค็มมาจนถึงตอนโต เกิดเป็นนิสัยติดเค็มที่อาหารทุกอย่างต้องปรุงรสเค็ม เช่น โจ๊กต้องเติมซีอิ๊วขาวทุกครั้งมากกว่า 1 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

ผลของความเคยชินที่คิดเพียงว่ากินแล้วอร่อยเริ่มปรากฏขึ้นเมื่อช่วงอายุวัย 27 ปี ที่เกิดภาวะไตอักเสบเฉียบพลันจนต้องเข้าการรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่ยังไม่ได้ทำให้ตระหนักว่าต้องเปลี่ยนแปลง และคิดเพียงว่าอาจเป็นเพราะอายุยังน้อย จึงละเลยการเตือนของร่างกาย ซึ่งตนก็ยังกิน เที้ยว และดื่มอย่างปกติ จนสุดท้ายต้องเผชิญหน้ากับ ‘โรคไต’ ที่กลายเป็นโรคประจำตัว โดยมีค่าไตอยู่ในระดับ 3 ซึ่งในปัจจุบันคุณภาพของไตอยู่ที่ 16% และหากต่ำกว่า 10% จะต้องฟอกไตหรือเปลี่ยนไต ทำให้ต้องกลับมาตระหนักถึงเรื่องของการกินให้มากขึ้น และมีวินัยเพื่อป้องกันไม่ให้ค่าไตขึ้นไปถึงระดับ 4 หรือระดับ 5



“การเปลี่ยนแปลงและควบคุมการกินจะช่วยชะลอการฟอกไตไปได้ถึง 14 ปี” คุณผัดไทยเล่าว่า การลดการกินเค็ม ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย แม้ว่าในช่วงระยะแรกจะรู้สึกไม่ชิน แต่พอทำอย่างต่อเนื่องร่างกายจะปรับตัวได้ หากใครที่กำลังเผชิญอยู่กับโรคไตจะรู้ว่าการพยายามปรับพฤติกรรมแม้ว่าจะยากแต่ก็คุ้มที่จะทำมากกว่าการต้องไปฟอกไต เพราะความอร่อยเป็นเพียงความสุขชั่วขณะ หากเรากินอย่างพอดีจะไม่เกิดโทษ แต่หากกินมากเกินไปสิ่งที่ตามมาจากจะส่งผลต่อร่างกาย ดังนั้นจึงควรปรับพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้ก่อนจะสายเกินไป

จะอย่างไรถึงจะหยุดติดเค็มได้? เรื่องนี้ ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ได้แนะนำ 6 วิธีห่างไกลจากการติดเค็ม ได้แก่

- 1. ควรชิมก่อนปรุงทุกครั้งว่ารสชาตินั้นพอเหมาะแล้วหรือไม่** หากเพียงพอแล้วก็ไม่ควรเติมเพิ่ม เพราะอาหารส่วนใหญ่ที่ปรุงมานั้นก็มีรสชาติความเค็มหรือมีโซเดียมสูงอยู่แล้ว พอไม่ชิมแล้วปรุงเพิ่มเข้าไปก็ยิ่งทำให้ได้รับโซเดียมเพิ่มมากขึ้น
- 2. ลดการบริโภคอาหารแปรรูป** หันมาทำอาหารรับประทานเองวันละมื้อ เน้นซื้อของสดมาทำกับข้าวเองก็จะช่วยลดปริมาณโซเดียมลงไปได้ ที่สำคัญคือ ต้องปรุงด้วยรสชาติที่อ่อนกำลังดีด้วย
- 3. ลดการใช้น้ำจิ้ม** เพราะน้ำจิ้มถือเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้คนไทยได้รับโซเดียมสูง และอีกหนึ่งนิสัยเสียของคนไทยคือ ชอบราดน้ำจิ้มเยอะๆ หรือจิ้มน้ำจิ้มมาก ๆ ซึ่งตัวอาหารบางอย่างก็มีโซเดียมอยู่แล้ว

4.ลดการกินน้ำซุ๊ป เน้นรับประทานเฉพาะเส้นและเครื่องเคียง สามารถช่วยลดปริมาณโซเดียมที่จะได้รับในแต่ละวันลงไปได้ ซึ่งน้ำซุ๊ปมีการเติมซอสปรุงรส หรือผงปรุงรสลงไป ซึ่งถือว่ามียโซเดียมปริมาณสูงมาก

5.ลดการกินน้ำปรง ก็จะช่วยลดโซเดียมลงได้เช่นกัน โดยเฉพาะอาหารประเภทยำ ส้มตำ ถือเป็นอาหารจานโปรดของคนไทยจำนวนมาก ซึ่งน้ำยำหรือน้ำส้มตำมีการเติมผงปรุงรสที่มีโซเดียมสูง

6.ลดความถี่ในการกินอาหารที่มีส่วนประกอบของไตปลา ปลาร้า พริกแกง และกะปิ อันเป็นเครื่องปรุงที่คนไทยชอบกิน ซึ่งวิธีในการทำอาหารทั้ง 4 อย่าง ทำให้มีโซเดียมผสมอยู่แล้ว และหากมีการปรุงรสเพิ่มเข้าไปอีก ก็ยิ่งได้โซเดียมจากสารปรุงรสเข้าไป

การลดเค็มเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ เช่น สหราชอาณาจักร เป็นประเทศให้ความสำคัญและดำเนินการอย่างเข้มข้น เช่น ติดตามควบคุมกำกับการรณรงค์ การสร้างความร่วมมือกับอุตสาหกรรมในการปรับลดสูตรอาหาร ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมของประชากรลดลงกว่า 15% ขณะเดียวกันประเทศไทยได้มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องโดยล่าสุด สสส. ได้จัดแคมเปญ Less Spoon : ช้อนปรุง ลด ร่วมกับทาง CJ WORX จัดทำสื่อแนะนำเสนอเพื่อให้คนไทยตระหนักในการปรุงโซเดียม ทั้งเกลือ และน้ำปลา โดยจัดทำเป็นช้อนที่มีรูตรงกลาง แต่จะตักได้แค่เฉพาะปลายช้อน ซึ่งตรงตามปริมาณที่ควรบริโภค ทำให้เกิดภาพจำของปริมาณโซเดียมในช้อนของผู้บริโภค และเป็นแคมเปญที่ได้รับความสนใจอย่างมาก

พฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคลมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพอย่างยิ่ง การที่คนเราจะมีสุขภาพแข็งแรงหรือเจ็บป่วยบ่อย ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั้น ๆ การกินอย่างพอดี จึงเป็นคำตอบของสุขภาพที่ดี



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร.อ.บรู๊เรื่อสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าใจดี...คือใจดี...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์