

สรุปลงสาระสำคัญจากการอบรม
เรื่องลดปริมาณเกลือโซเดียมเพื่อสุขภาพผู้บริโภค
จัดโดยสมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
วันที่ 28 พฤษภาคม 2558

โดย ดร.วันเพ็ญ แสงทองพินิจ
และ อ.สุธรรมา พิสุทธิโสภณ

เกลือโซเดียมคลอไรด์ หรือเกลือแกง ประกอบด้วยโซเดียมร้อยละ 40 และคลอไรด์ร้อยละ 60 โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่มีอยู่มากที่สุดในของเหลวภายนอกเซลล์ (พลาสมา) และเป็นเกลือแร่ที่แตกตัวเป็นอิออนเล็กโตรไลต์ที่สำคัญในร่างกายที่ขาดไม่ได้ ร่างกายได้รับโซเดียมจากอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยเฉพาะอาหารทะเล เนื้อสัตว์ และนม จากเกลือแกง หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น โมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส) โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) ฯลฯ ร่างกายขับโซเดียมออกจากร่างกายทางเหงื่อ ปัสสาวะ และอุจจาระ การได้รับปริมาณโซเดียมสูงจะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน (stroke) โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือ หัวใจวายเฉียบพลัน ไตวาย

ความต้องการโซเดียมของร่างกายประมาณ 1,600 มก./วัน ปัจจุบันประเทศไทยกำหนดความต้องการโซเดียม 2,400 มก./วัน ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ปริมาณโซเดียมสูงสุดที่คนเราได้รับโดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายคือ 2,000 มก./วัน (เกลือแกง 5 กรัมต่อวัน หรือ 1 ช้อนชา) แต่จากการสำรวจการบริโภคโซเดียมของคนไทยพบว่าสูงถึง 4,000 มก./วัน (เกลือแกง 10.8 กรัมต่อวัน) โดยส่วนใหญ่ร่างกายได้รับโซเดียมจากเกลือแกง น้ำปลา ซีอิ๊ว และผงปรุงรส ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจในการลดการบริโภคโซเดียมให้น้อยลง โดยมีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการลดปริมาณการบริโภคโซเดียมลงจะช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้

ในต่างประเทศพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ได้รับโซเดียมจากอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป (processed foods) เนื่องจากในกระบวนการแปรรูปอาหารมีการใช้เกลือ หรือสารประกอบที่มีโซเดียมในกระบวนการผลิตค่อนข้างมาก โดยนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ เช่น ให้อร่อย ช่วยปรับปรุงเนื้อสัมผัสเช่นในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ช่วยในการเก็บรักษา เช่น ในอาหารประเภทหมักดอง เป็นต้น ดังนั้นในการลดปริมาณโซเดียมในอาหารจึงต้องพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ ซึ่งมีแนวทางการลดปริมาณโซเดียมดังนี้คือ การใช้สารทดแทนเกลือ (salt replacement) การใช้สารเพิ่มการรับรสของเกลือ (salt enhancer) เช่น กรดอะมิโน เอสเตอริฟิเคชัน การปรับโครงสร้างของเกลือจากที่มีโครงสร้างแบบเกล็ด ให้เป็นแผ่น (flake) เป็นรูพรุน (dendrite) และ การใช้เทคโนโลยีทางด้านกลีนิรสร ในการ encapsulate

สารทดแทนเกลือที่นิยมได้แก่ โพแทสเซียมคลอไรด์ นอกจากนั้นยังมีเกลือคลอไรด์ ฟอสเฟต ซัลเฟต และแอมโมเนียของแคลเซียม และแมกนีเซียม ผลิตภัณฑ์ที่ใช้โพแทสเซียมคลอไรด์ทดแทนเกลือโซเดียมคลอไรด์ สามารถใช้ได้กับผู้บริโภคที่อยู่ในภาวะความดันโลหิตสูง แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคไต เพราะไตไม่สามารถกำจัดโพแทสเซียมได้ และโรคหัวใจชนิดที่โพแทสเซียมมีผลต่อการเต้นของหัวใจ

ในทางปฏิบัติของผู้บริโภคทั่วไปควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ หรือ DASH diet ลดการปรุงด้วยเกลือ และน้ำปลา และเครื่องปรุงรสอื่นๆ ลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมต่ำ โดยการอ่านจากฉลากโภชนาการ