



# ลดเค็ม พิชิตภัยเงียบ



สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย

เรียบเรียงโดย

รศ. พญ. วีรนุช รอบสันติสุข

พญ. สิริสวัสดิ์ วันทอง

สาขาวิชาความดันโลหิตสูง ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล



สนับสนุนการพิมพ์โดย



## การลดการกินเค็มในผู้ป่วย...

โรคความดันโลหิตสูงนั้นสำคัญไฉน...



ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “เค็ม” และ “เกลือ” ในความหมายของแพทย์ก่อน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหลายท่านคงเคยได้รับคำถามจากแพทย์ว่า “ชอบกินเค็มหรือไม่” หรือเคยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่า “ไม่ควรกินเค็ม” คำว่า “เกลือ” หรือที่นักวิชาการบางท่านอาจใช้คำว่า “เกลือแกง” นั้น หมายถึง สารที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride, NaCl) ซึ่งคนทั่วไปใช้ปรุงอาหารเพื่อให้รสเค็ม **เกลือโซเดียมนี้เองที่มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังก่อให้เกิดผลเสียอื่นๆ ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดของเราด้วย ดังนั้นเมื่อแพทย์แนะนำว่า ไม่ควรกินเค็มจึงมีความหมายให้ผู้ป่วยลดปริมาณการบริโภคเกลือลงนั่นเอง**

### ความสัมพันธ์ระหว่างการกินเค็มกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไปเมื่อเราอายุมากขึ้น ความดันโลหิตของเราก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นตามอายุ ดังจะเห็นได้จากผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ มักจะเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป การศึกษาวิจัยทางการแพทย์จากหลายประเทศได้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ยิ่งเรากินเค็มมากก็ยิ่งส่งเสริมให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นมากด้วย หรือเพิ่มโอกาสต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง การกินเค็มนอกจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นแล้ว ยังทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม การติดตามในประชากรที่ไม่ใช้เกลือในการปรุงอาหารเลยพบว่าความดันโลหิตของประชากรกลุ่มนี้ไม่ได้เพิ่มขึ้นตามอายุดังในประชากรทั่วไป แสดงให้เห็นว่าการกินเค็ม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลส่งเสริมให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง



## ผลเสียของการกินเค็มและประโยชน์ของการลดการกินเค็ม

**การศึกษาวิจัยในระยะต่อมายังพบอีกว่า การกินเค็มก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าเพียงทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การกินเค็มยังส่งผลกระทบต่อหัวใจ ไต และมีผลต่อประสิทธิภาพในการใช้ยาลดความดันโลหิตด้วย**

ผลเสียของการกินเค็มและประโยชน์ของการลดการกินเค็มในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอาจจะมากกว่าในประชากรทั่วไปที่ยังมีความดันโลหิตจัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

### ผลเสียและประโยชน์ดังกล่าวพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การกินเค็มส่งเสริมให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และการลดการกินเค็มมีผลช่วยลดระดับความดันโลหิต ประสิทธิภาพของการลดความดันโลหิตนี้ จะยิ่งมากขึ้นถ้าปฏิบัติร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ด้วย เช่น การลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่อ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การหยุดสูบบุหรี่ เป็นต้น

2. การกินเค็มมีผลทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น โดยอาจไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต **หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือ คนที่กินเค็มแม้จะไม่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็อาจทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนาได้** ซึ่งก็ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

3. การกินเค็มมีผลทำให้อัตราการกรองของเสียผ่านไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะมากขึ้นหรือกล่าวง่าย ๆ คือ ทำให้ไตต้องทำงานมากขึ้นนั่นเอง **นอกจากนี้ ยังมีผลทำให้อัตราการขับโปรตีนชนิดหนึ่งในร่างกายที่มีชื่อว่า อัลบูมิน ออกทางปัสสาวะมากขึ้น** ซึ่งการตรวจพบปริมาณอัลบูมินที่มากขึ้นในปัสสาวะถือเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะไตเสื่อมในระยะแรก ทั้งจากโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ผลกระทบต่อการทำงานของไตดังกล่าวนี้เกิดขึ้นได้แม้ความดันโลหิตจะไม่ได้สูงขึ้นเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงที่หัวใจ



## สถานการณ์การบริโภคเกลือในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยและเป้าหมายที่ควรจะเป็น

การลดการกินเค็มถือเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงโดยไม่ใช้ยา **ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 6 กรัม/วัน หรือเทียบเท่ากับ 1 ช้อนชาเศษ (เกลือ 1 ช้อนชา หนักประมาณ 5 กรัม)** วิธีการนี้ช่วยลดความดันโลหิตค่าบนหรือความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวได้ประมาณ 2-8 มิลลิเมตรปรอท ประชากรที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก็ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้ด้วยเพื่อป้องกันการเกิดโรคขึ้นในอนาคต การประเมินปริมาณเกลือที่เราบริโภคในแต่ละวัน สามารถทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งที่ใช้กันมานานและมีความน่าเชื่อถือ คือ การเก็บปัสสาวะของผู้ป่วยเป็นเวลา 1 วัน เพื่อวัดปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ ซึ่งจะบ่งบอกถึงปริมาณเกลือที่เราบริโภคเข้าไปในแต่ละวัน ผู้เขียนได้ทำการศึกษาดังกล่าวในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่โรงพยาบาลศิริราชจำนวน 214 ราย พบว่าปริมาณโซเดียมที่ขับออกทางปัสสาวะบ่งชี้ว่า ผู้ป่วยบริโภคเกลือเฉลี่ยสูงถึง 9 กรัม/วัน และมีเพียง 29% ของผู้ป่วยเท่านั้นที่บริโภคเกลือน้อยกว่า 6 กรัม/วัน ตามข้อควรปฏิบัติในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยก็ยังกินเค็มเกินกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่าการลดการกินเกลือลงต่ำกว่าระดับที่แนะนำกันในปัจจุบัน คือ **ลดลงเหลือเพียง 3 กรัม/วัน ก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยลดระดับความดันโลหิต และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้ดีกว่าการลดลงเหลือ 6 กรัม/วัน ดังที่แนะนำกันในปัจจุบัน**



## โซเดียมอยู่ในอาหารประเภทใดบ้าง



อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงมักมีรสชาติเค็ม แต่ก็มีอาหารที่มีโซเดียมสูงแต่ไม่เค็ม ซึ่งเรียกว่า มีโซเดียมแฝง ทำให้เราได้รับประทานโซเดียมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงควรทราบปริมาณของโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด (ตารางที่ 1-7) เพื่อเลือกบริโภคได้ถูกต้อง

●อาหารธรรมชาติ มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย

แทบทุกชนิด โดยทั่วไปอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ มักจะมีปริมาณโซเดียมมากกว่าผักและผลไม้

- เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ มักมีโซเดียมอยู่เป็นปริมาณมาก
- อาหารแปรรูปได้แก่ อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ก็มักมีโซเดียมอยู่เป็นปริมาณมากเช่นกัน



### ตัวอย่างรายการอาหารและปริมาณโซเดียม

#### ตารางที่ 1 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารหมวดข้าวแป้ง

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
มักกะโรนีสุก	75	0.8
ข้าวเหนียว	35	4
วันเส้นสุก	100	7
ข้าวเจ้า	55	19
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กลวก	30	40
ขนมจีน	90	42
ขนมปังขาว	30	117
ขนมปังโฮลวีท	30	125
บะหมี่ลวก	75	153

**ตารางที่ 2 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ และ นม**

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
เนื้อหมูสุก	30	107
เต้าหู้หลอด	180	16
เนื้อปลาน้ำจืดสุก	30	17
เนื้อปลาน้ำเค็มสุก	30	28
เนื้อไก่สุก	30	32
ปลาหมึกสุก	30	76
โยเกิร์ต	150 มิลลิลิตร	90
ไข่ไก่สุก	60	107
นมสด	240 มิลลิลิตร	123
ลูกชิ้นหมูสุก	30	200
เนื้อกุ้งสุก	30	207
หมูยอสุก	30	227
ปลาทูทอด	50	305
หมูแฮมสุก	30	356
ไส้กรอกหมูสุก	30	388



**ตารางที่ 3 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารหมวดผัก**

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
แตงกวา	100	5
มะเขือเทศ	100	10
ถั่วงอกสุก	60	11
ถั้วฝักยาวสุก	60	19
เห็ดฟางสุก	60	21
กะหล่ำปลีสุก	60	24
ผักกาดขาวสุก	60	46
ผักบุ้งจีนสุก	50	70
ผักคะน้าสุก	50	86



**ตารางที่ 4 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารหมวดผลไม้**

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
สับปะรด	125	6
กล้วยหอม	50	11
แตงโม	285	17
ฝรั่ง	120	18
เงาะ	85	19
มะละกอสุก	115	28
มะม่วงสุก	80	35
ส้ม	150	50
แอปเปิ้ล	100	64
ชมพู่	250	65



ตารางที่ 5 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารหมวดไขมัน

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
น้ำมันพืช	5	0
น้ำมันหมู	5	0
เนยสดจืด	5	0.7
กะทิ	14	3
ครีมเทียม	3	6
มาการีน	5	21
มายองเนส	5	26
เนยสดเค็ม	5	28
สลัดครีม	15	97
เบคอนทอด	10	168



ตารางที่ 6 แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว

อาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าวไข่เจียว	1 จาน	236	362
ข้าวหมูกรอบ	1 จาน	318	700
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	410	877
ผัดผักบุ้งไฟแดง	1 จาน	150	894
บะหมี่สำเร็จรูป	1 ห่อ	50	977
ส้มตำอีสาน	1 จาน	100	1,006
น้ำพริกกะปิ	4 ช้อนโต๊ะ	60	1,100
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย	100	1,130
ข้าวมันไก่	1 จาน	485	1,184
ข้าวขาหมู	1 จาน	372	1,205
ข้าวคั่วลูกกะปิ	1 จาน	250	1,248
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	1 จาน	354	1,352
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ถ้วย	494	1,417
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 จาน	300	1,450
บะหมี่หมูแดง	1 จาน	350	1,480
สุกีนน้ำ	1 ถ้วย	585	1,560
เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว	1 จาน	248	1,741



## ตารางที่ 7 แสดงปริมาณโซเดียมในเครื่องดื่มและอาหารว่าง

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
กาแฟ	20 กรัม	1
น้ำอัดลม	325	15
ชาเย็น	100	25
น้ำเต้าหู้	200	26
น้ำมะพร้าว	200	28
น้ำส้ม	200	50
ไอศกรีมรสวานิลลา	66	53
น้ำแครอท	200	95
ขนมปังกรอบ	20	95
ปาต่องโก๋	20	112
มันฝรั่งทอด	30	149
แซนวิชทูน่า	40	221
เค้กวานิลลา	74	242
โดนัทน้ำตาล	45	246
น้ำมะเขือเทศ	200	280
ขนมปังสังขยา	80	322

ข้อมูล: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, ฉลากโภชนาการ



นอกจากรายการอาหารที่กล่าวข้างต้น เราสามารถทราบปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์ต่างๆที่เราจะบริโภคได้จากการอ่านฉลากโภชนาการ ดังนั้นเราควรทำความรู้จักกับฉลากโภชนาการ

**ฉลากโภชนาการ** คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมข้างผลิตภัณฑ์ เช่น ด้านหลังของถุง ด้านข้างของขวด เป็นต้น ซึ่งจะระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้

ฉลากโภชนาการ มี 2 รูปแบบ คือ แบบเต็ม และ แบบย่อ

### ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

		ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	}	หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... :	
ส่วนที่ 2	}	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
		พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน .... กิโลแคลอรี)	
ส่วนที่ 3	}	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
		ไขมันทั้งหมด	..... ก. ....%
		ไขมันอิ่มตัว	..... ก. ....%
		โคเลสเตอรอล	..... มก. ....%
		โปรตีน	..... ก. ....%
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก. ....%
		ใยอาหาร	..... ก. ....%
น้ำตาล	..... ก. ....%		
โซเดียม	..... มก. ....%		
ส่วนที่ 3	}	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
		วิตามินเอ	.....%      วิตามินบี1      .....
		วิตามินบี2	.....%      แคลเซียม      .....
ส่วนที่ 3	}	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้	
		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
		ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.		
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			

## ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... :		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%
โปรตีน	..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%
น้ำตาล	..... ก.	
โซเดียม	..... มก.	.....%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		



## ตัวอย่างและวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค คือ ปริมาณการกิน ต่อครั้ง ซึ่งเมื่อรับประทานเท่านี้แล้ว จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้ในฉลาก

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง เมื่อรับประทานครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภค อาหาร ห่อนี้ หนึ่ง กระป๋องนี้ รับประทานได้กี่ครั้ง

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กระป๋อง : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%	
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%	
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%	
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	0 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.	10%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี1	0%
วิตามินบี2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ตัวอย่างการอ่าน: ถ้ารับประทานอาหาร ชนิดนี้ 1/3 ถ้วยตวง (1 หน่วยบริโภค) จะได้รับโซเดียม 230 มก. หรือ คิดเป็น ร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้วจะได้รับพลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด และ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

เนื่องจากความรู้ที่มากขึ้นเกี่ยวกับผลเสียต่อร่างกายของการรับประทานโซเดียมปริมาณมาก และมีผลสำรวจว่าประชากรในหลายประเทศทั่วโลกรับประทานเค็ม คือ รับประทานโซเดียมมากกว่าความต้องการในแต่ละวัน จึงเริ่มมีการรณรงค์ลดการกินเค็ม เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยในปัจจุบันผู้ผลิตอาหาร มีการผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำลง โดยการลดปริมาณโซเดียมในอาหาร หรือการใช้สารอื่นให้ความเค็มแทนเกลือโซเดียม

### ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่ลดโซเดียมลงจากเดิม

- ปลาทูน่ายี่ห้ออติลุสแต่ละสูตร จากฉลากโภชนาการระบุว่าปริมาณโซเดียม ต่อ 1 หน่วยบริโภค (56 กรัม) ดังนี้
  - ทูน่าสดเติกในน้ำมันพืช: สูตรปกติ มีโซเดียม 170 มิลลิกรัม  
สูตรลดโซเดียม มีโซเดียม 55 มิลลิกรัม
  - ทูน่าชนิดก้อนในน้ำแร่: สูตรปกติ มีโซเดียม 150 มิลลิกรัม  
สูตรลดโซเดียม มีโซเดียม 50 มิลลิกรัม
- เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ เช่น น้ำปลา, ซีอิ๊ว, ซอสหอยนางรม ยี่ห้อกู๊ดไลฟ์ (Good life) ซึ่งพัฒนาสูตรโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ข้อพึงระวังในการใช้เครื่องปรุงรสสูตรลดโซเดียม คือ ในผลิตภัณฑ์เหล่านี้บางชนิดใช้เกลือโปแตสเซียมแทนเกลือโซเดียม ซึ่งต้องระมัดระวังว่าอาจทำให้โปแตสเซียมในเลือดสูงจนเกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยไตวายที่ไตไม่สามารถขับโปแตสเซียมได้ดีเท่าในคนปกติ

### ตารางที่ 8 แสดงปริมาณโซเดียมในน้ำปลา

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
ทิพรส	1 ช้อนโต๊ะ	1,620
เมกาเซฟ	1 ช้อนโต๊ะ	1,520
คนแบกกุ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	1,300
ปลาหมึก	1 ช้อนโต๊ะ	1,200
หอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	1,195
หอยหลอด	1 ช้อนโต๊ะ	1,170
ตราช้าง	1 ช้อนโต๊ะ	1,170
กู๊ดไลฟ์	1 ช้อนโต๊ะ	770





ตารางที่ 9 แสดงปริมาณโซเดียมในชีวิต

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
เด็กสมบูรณ์เพิ่มไอโอดีน	1 ช้อนโต๊ะ	1,390
แม่ครัวฉลาดทอง	1 ช้อนโต๊ะ	1,270
เด็กสมบูรณ์	1 ช้อนโต๊ะ	1,240
ง้วนทองฟ้าเขียว	1 ช้อนโต๊ะ	1,180
ภูเขาทองฉลาดเขียว	1 ช้อนโต๊ะ	1,179
เมกาเซฟ	1 ช้อนโต๊ะ	1,060
กู๊ดไลฟ์	1 ช้อนโต๊ะ	560



ตารางที่ 10 แสดงปริมาณโซเดียมในซอสหอยนางรม

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
เมกาเซฟ	15 มิลลิลิตร	690
เด็กสมบูรณ์	17 กรัม	610
แม่ก๊	14 กรัม	540
แม่ครัว	16 กรัม	440
กู๊ดไลฟ์	15 กรัม	200



## สรุปข้อควรทราบและข้อควรปฏิบัติเพื่อลดการกินเค็ม

1. การกินเค็มมีผลทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และทำให้เกิดผลเสียอื่นๆต่อร่างกายด้วย เช่น ทำให้ผนังของหัวใจหนาตัวขึ้น ทำให้ไตทำงานมากขึ้น เป็นต้น
2. การลดการกินเค็มในประชากรที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีผลช่วยป้องกันการเกิดโรค และในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วมีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา
3. ไม่ควรบริโภคเกลือมากกว่า 6 กรัม/วัน (เกลือ 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม) และมีข้อมูลทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่าการลดการบริโภคเกลือลงเหลือเพียง 3 กรัม/วัน ก็ยังมีประโยชน์ในการช่วยลดความดันโลหิตและป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ดียิ่งขึ้น

### 4. ข้อแนะนำเพื่อลดการกินเค็ม

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการเติมเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสปรุงรสในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วเนื่องจากในอาหารนั้นก็มิโซเดียมอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น ถ้ามีน้ำมันเรารับประทานก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบประมาณ 1,350 มิลลิกรัม ซึ่งคิดเป็นประมาณร้อยละ 55 ของปริมาณที่แนะนำ ถ้าเราปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลาสูตรทั่วไปอีก 1 ช้อนโต๊ะ ซึ่งในน้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะมีโซเดียม 800-1,800 มิลลิกรัม ซึ่งคิดเป็นประมาณร้อยละ 33-75 ของปริมาณที่แนะนำ ดังนั้นในผัดซีอิ๊วจานนี้ที่เราเติมน้ำปลาเพิ่ม เราก็จะได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ควรได้รับต่อวันแล้ว โดยที่ยังไม่รวมโซเดียมจากอาหารชนิดอื่นๆที่เรารับประทานร่วมด้วย
- หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว อาหารแปรรูปที่มีโซเดียมสูง โดยสามารถดูปริมาณโซเดียมได้จากฉลากโภชนาการที่อยู่ข้างบรรจุภัณฑ์



- ค่อยๆปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภคให้รับประทานจืดลง ช่วงแรกอาจรู้สึกไม่อร่อย แต่เมื่อลิ้นปรับตัวเข้ากับอาหารที่จืดลงได้ก็จะไม่ค่อยรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง โดยในช่วงเริ่มต้นอาจใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสสูตรลดโซเดียมแทนสูตรปกติ แต่ก็ต้องใช้อย่างระมัดระวังโดยเฉพาะผู้ป่วยไตวาย นอกจากนี้ถ้ายังบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้จำนวนมากก็จะได้รับโซเดียมมากเช่นกัน

