

เกลือกับปัญหาความดันโลหิตสูง

นำเสนอเมื่อ : 17 ม.ค. 2552

เกลือกับปัญหาความดันโลหิตสูง



ถ้าคุณเป็นอีกคนที่ต้องเติมเกลือลงไปให้อาหารครั้งละมาก ๆ (ไม่จู้จี้จุกจิก) ละก็...ขอเตือนว่าเกลือนั้นไม่ใช่ของดีเท่าไรหรอกนะคะ (ถ้ามากเกินไป)

โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ปัญหาความดันโลหิตสูงอยู่ด้วยแล้ว เพราะมีข่าวจากศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อสาธารณสุข ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มปกป้องผู้บริโภคของสหรัฐอเมริกา บอกไววาวอเมริกันชน กว่า 50 ล้านคน ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงนั้น ได้รับคำแนะนำให้กินอาหารที่มีปริมาณโซเดียมต่ำไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน

โดยดร.สติเฟน ฮิวาส มหาวิทยาลัยแมริแลนด์ กล่าวถึงกรณีนี้ว่าผู้ที่มีสุขภาพดีไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา แต่ปัจจุบันชาวอเมริกันเองโดยเฉลี่ยบริโภคเกลือกว่า 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน โดย 3 ใน 4 ส่วนของเกลือมาจากอาหารสำเร็จรูป ดร.สติเฟน กล่าววว่าเกลือที่มากเกินไปจะทำให้โซเดียมมีปริมาณมาก และโซเดียมในเกลือที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง มีผลต่อหัวใจและเส้นเลือดทั่วร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย สมอองขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ภาวะไตวาย

และสำหรับอาหารไทยนั้น เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น น้ำปลา กะปิ ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ก็ล้วนปรุงจากเกลือที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบสำคัญ ดังนั้นจึงไม่ควรกินอาหารที่มีรสเค็มจัดจนเกินไป เพราะจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงได้ในอนาคต โดยเฉพาะอาหารสำหรับเด็ก ยิ่งไม่ควร ปรุงให้เค็มมาก เพราะไตของเด็กยังทำงานไม่ได้ดีเท่าผู้ใหญ่ จึงไม่ควรปรุงให้รสเข้มข้นเหมือนอาหารผู้ใหญ่ เพราะจะทำให้ไตทำงานหนักเกินไป แต่ก็ยังเหลือโซเดียมในร่างกาย มากเกินไป ทำให้เกิดผลเสียในระยะยาว เป็นโรคความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมากขึ้น

ที่มา ที่นี้.คอม