

## ภัยร้ายความเค็มสะสมจากพริกน้ำปลา

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2555

### ภัยร้ายความเค็มสะสมจากพริกน้ำปลา (Woman's Story)

ทราบหรือไม่ว่าพริกน้ำปลา นอกจากไม่ได้จัดให้อยู่ในชุดอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุโดยไม่รู้ตัว เพื่อไม่เสียเวลา เราไปติดตามข้อเท็จจริงในเรื่องดังกล่าวกันเลยคะ...

องค์การอนามัยโลกให้รับประทานอาหารที่มีโซเดียมได้ไม่เกินวัน 1,400 มิลลิกรัม ซึ่งอาหารไทยส่วนมากจะมีรสจัดโซเดียมเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดมาก และโซเดียมที่ใกล้ตัวมากที่สุดและคนมักมองข้ามคือพริกน้ำปลา ที่แทบจะเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยไปแล้ว เพราะจะเห็นว่าคนที่รับประทานอาหารมักจะคลุกเคลาข้าวกับพริกน้ำปลา และเติมพริกน้ำปลาในอาหาร นอกจากนี้แล้วก่อนที่จะกินกล้วยเตี๋ยก็มักจะเติมน้ำปลา น้ำตาล น้ำสมสายชูลงไปด้วย

อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารรสเค็มมาก ๆ และบ่อย ๆ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองแตก โรคหัวใจ และไตวาย รวมทั้งโรคกระดูกพรุน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคดังกล่าวอยู่แล้วจะต้องระมัดระวังอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคที่เป็นอยู่ เนื่องจากโรคดังกล่าวนี้เหมือนกับภัยเงียบที่ไม่บอกอาหารให้ผู้ป่วยได้รู้

คนที่เป็นอย่างนี้ก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอะไร แต่เมื่อเป็นความดันสูงอยู่เรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ความยืดหยุ่นเส้นเลือดน้อยลง เส้นเลือดแข็งก็จะเปราะบาง เมื่อมีความดันสูงเรื่อย ๆ ไม่สามารถคุมได้แล้วเกิดเส้นเลือดแตกตามจุดสำคัญต่าง ๆ ก็จะทำให้เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ กลายเป็นคนพิการ และที่ร้ายแรงที่สุดคือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ฉะนั้นแล้ว คนวัยหนุ่มสาวที่ยังแข็งแรง ก็ต้องระมัดระวังและควบคุมการรับประทานอาหารรสเค็ม เพื่อเป็นการป้องกันและไม่ให้เกิดการสะสมโซเดียมไว้ในร่างกายมากเกินไป อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงเกลือหรือน้ำปลาโลว์โซเดียมที่มีจำหน่ายตามร้านค้าต่าง ๆ มาปรุงรสเค็มให้อาหารแทนน้ำปลาทั่วไป ซึ่งน้ำปลาโลว์โซเดียมนี้จะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ