

เกลือใส่อาหาร...ลดอาการซึมเศร้า

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2552



นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยไอโอวา สหรัฐฯ แนะนำให้เติมเกลือลงในอาหารเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย เพราะมีคุณสมบัติกระตุ้นอารมณ์ให้ดีขึ้น ช่วยแก้อาการซึมเศร้าได้

ผลการศึกษาในหนูทดลองพบว่า หนูตัวที่ได้รับเกลือไม่เพียงพอจะเลิกทำกิจกรรมที่มันเคยชื่นชอบ เช่น กินน้ำหวาน หรือวิ่งเล่นตามสิ่งกีดขวางต่างๆ **ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งชี้ให้รู้ถึงอาการซึมเศร้า** ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าถาร่างกายได้รับเกลือไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้อารมณ์พลอยหดหู่ซึมเศร้าไม่แจ่มใส

ผลการวิจัยยังพบว่า เกลือเป็นเหมือนสารเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะถ้าได้ลองเติมเกลือลงในอาหารอยู่เป็นประจำจะมีแนวโน้มต้องเติมเกลือเช่นนั้นตลอดไป **แม้จะรู้ดีว่าการกินเกลือมากเกินไปไม่ส่งผลดีต่อร่างกาย แต่ถาไม่ได้เติมเกลือ หรือใส่เกลือน้อยไปจะรู้สึกว้าอาหารจานนั้นไม่อร่อย** ไม่มีรสชาติ จึงต้องใส่เกลือลงไปเพิ่มอีก

ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญเตือนให้ระวังการรับประทานเกลือมากเกินไป **เพราะอาจส่งผลให้ความดันเลือดพุ่งสูง** จนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันในสมองและอาการหัวใจวาย สำนักงานมาตรฐานอาหารในอังกฤษระบุว่า ผู้ใหญ่ควรรับประทานเกลือไม่เกิน 6 กรัม/วัน

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด

