

ลดเค็ม... ลดเกลือ... เพื่อลดโรค



“เราทำได้...ทุกคนก็ทำได้ มาลดเค็ม...
ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ”



จัดทำโดย: มูลนิธิวิจัยวัฒนธรรมโรคและโรคเอดส์
และ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
สนับสนุนโดย: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส)



“ลดเค็ม...ลดเกลือ...เพื่อลดโรค”

- จัดทำโดย** มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ และกลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
- สนับสนุนโดย** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ที่ปรึกษา** ผศ. นพ. สุรศักดิ์ กันตชูเวชสิริ (ประธานเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม)
- บรรณาธิการอำนวยการ และผู้เขียน** ดร.จินตนา งามวิทยาพงศ์-ยาโน
- กองบรรณาธิการ** ทราเมวีย์ หลวงจิณา, นพ.ศุภเลิศ เนตรสุวรรณ, ชมนภา ปิติภากร,
อโณทัย วีระพงษ์สุชาติ
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ** สุวีรัตน์ ท้าวถึง, ปัทมา ช่วยชนะ, พรทิพย์ สังเจริญ,
ประภาพร ศรีสว่าง
- พิมพ์ครั้งที่ 1 :** สิงหาคม 2557 จำนวน 3,000 เล่ม
- ออกแบบปก-รูปเล่ม :** วิววาย กราฟฟิคดีไซน์ แอนด์ ปริ้นท์ติ้ง
- พิมพ์ที่ :** วิววาย กราฟฟิคดีไซน์ แอนด์ ปริ้นท์ติ้ง
โทร. 0 5375 9215, 08 1993 8323
- สงวนลิขสิทธิ์ :** การนำข้อความ-รูปภาพใดๆ ในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ หรือไป
ผลิตใหม่ไม่ว่าโดยส่วนตัวหรือทั้งหมดจะต้องได้รับการยินยอมเป็น
ลายลักษณ์อักษรจาก มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ เลขที่ 1050/1
ถนนสถานพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
โทรศัพท์ 0 5371 3135 , 08 9755 0273 โทรสาร 0 5375 2448
Email: thrf@tbhiv.org Website: www.tbhivfoundation.org

เนื้อหาในหนังสือนี้เป็นความรับผิดชอบของบรรณาธิการอำนวยการแต่เพียงผู้เดียว มิได้เป็นความรับผิดชอบหรือสะท้อน
ความคิดเห็นของหน่วยงานที่ร่วมจัดทำ, ที่ปรึกษา, หรือองค์กรให้ทุนจัดพิมพ์หนังสือแต่ประการใด

หนังสือนี้ทำเพื่อใคร?

- เพื่อให้ผู้มีปัญหาความดันโลหิตสูงอ่าน ให้มีความรู้ และมีกำลังใจ ในการลดความดันโลหิต โดยการกินเค็ม กินเกลือลดลง
- เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใช้ประกอบการให้ความรู้กับคนไข้ความดันโลหิตสูงและญาติ
- เพื่อประชาชนทั่วไปที่ไม่อยากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง, โรคไต และโรคแทรกซ้อนอื่นๆ

ใช้หนังสืออย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด?

- อ่านแล้วต้องปฏิบัติตาม
- สำหรับ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรใช้หนังสือประกอบการ สอนคนไข้ โดยเฉพาะเปิดให้ดู หน้าที่เป็นเรื่องของคนไข้ที่ประสบ ความสำเร็จในการลดเกลือ ลดเค็ม พุดให้กำลังใจคนไข้ว่าจะสามารถ ทำให้สำเร็จได้เช่นกัน



สารบัญ

• หนังสือนี้ทำเพื่อใคร? ใช้หนังสืออย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด?

ตอนที่ 1 ถาม-ตอบ “กินเค็ม กินเกลืออย่างไร ไม่เป็นโรค?”

เกลือแบบไหน ทำให้เกิดโรค?.....หน้า	06
การกินเค็ม กินเกลือมากทำให้เกิดโรคอะไร?.....หน้า	07
ทำไมการกินเค็ม กินเกลือมากทำให้ความดันโลหิตสูง?.....หน้า	08
ทำไมการกินเค็ม กินเกลือมากทำให้เป็นโรคไต?.....หน้า	09
กินเค็ม กินเกลือแค่ไหน จึงปลอดภัย?.....หน้า	10
อาหารอะไรมีเกลือมาก และคนไข้โรคความดันโลหิตสูงไม่ควรกิน?.....หน้า	12
จะลดเค็ม...ลดเกลือได้อย่างไร?.....หน้า	13
ถ้าต้องซื้ออาหารกิน จะลดเค็ม ลดเกลืออย่างไร?.....หน้า	15
ต้องทำงานกลางแจ้ง ท่ามกลางอากาศร้อนจัด และเสียเหงื่อมาก ต้องทำอย่างไร?.....หน้า	16
ไม่ต้องกินเค็มหรือกินเกลือเลยได้ไหม?.....หน้า	17
ลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อแก้จน.....หน้า	18
ฉลาดกิน...ต้องอ่านฉลากอาหาร.....หน้า	19

ตอนที่ 2 เรียนรู้จากคนไข้: ตัวอย่างของผู้ลดเค็ม...ลดเกลือสำเร็จ

เมื่อพ่อครัวจ่อมเค็ม ลดเค็ม และลดความดัน สำเร็จ.....หน้า	22
เบาหัว...ตัวสบาย เพราะลดเค็ม ลดเกลือ.....หน้า	24
ลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อคนรัก.....หน้า	26
สูงวัย...วินัยลดเค็ม เต็มร้อย!.....หน้า	28
ลูกกตัญญู...ผู้ลดเค็ม ลดเกลือเพื่อแม่ทันที.....หน้า	30
กินจืด...ยึดชีวิตคู่.....หน้า	32
จิตทนได้...ป่วยทนไม่ได้.....หน้า	34
เปลี่ยนน้ำแกงใหม่...จะได้ลดเค็ม.....หน้า	36
งดน้ำซอสและน้ำปลา และเกือบบอกลาปลาเค็ม.....หน้า	38
• ขอขอบคุณ และ ข้อมูลองค์กรรับทุน.....หน้า	40

ตอนที่ 1 ถาม-ตอบ

**“กินเค็ม กินเกลือ
อย่างไร ไม่เป็นโรค?”**

ถาม เกลือแบบไหน ทำให้เกิดโรค?

ตอบ พูดยัง “เกลือ” ใครๆก็นึกว่าต้องเค็มเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว เกลือมีทั้งที่เป็น เกลือเค็ม, เกลือหวาน และเกลือจืด



เกลือเค็ม

ก็คือเกลือที่พวกเรารู้จักกันดี มีรสเค็ม



เกลือหวาน

คือผงชูรส เป็นเกลือที่ให้รสหวาน ผงชูรส มีทั้งแบบที่เป็นซองและที่ผสมอยู่ในเครื่องปรุงรสที่ขายเป็นขวดๆ, ซุปก้อนซุปลง, รวมทั้งที่ผสมอยู่ในบะหมี่และ อาหารสำเร็จรูป (อาหารแห้ง, อาหารกระป๋อง)



เกลือจืด

เป็นเกลือที่ไม่มีรสชาติ มีหลายตัว เช่น ผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง สารกันบูดที่ทำให้อาหารอยู่ได้นาน

ทั้งเกลือเค็ม, เกลือหวาน และเกลือจืด มีแร่ธาตุเป็นตัวประกอบที่เหมือนกันอยู่ตัวหนึ่ง ชื่อเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า “โซเดียม”



ถ้าเรากิน “โซเดียม” มากเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดโรค

ถาม การกินเค็ม กินเกลือมากทำให้เกิดโรคอะไร?

ตอบ ไม่น่าเชื่อว่า การกินเค็มและเกลือมาก จะทำให้เกิดโรคได้หลายโรคคือ

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไต
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน เส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต (คือการที่ร่างกายเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่)
- เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน
- เสี่ยงต่อโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

การกินเกลือ กินเค็มลดลง จึงช่วยลดโรค และลดความเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้ได้



ถาม ทำไมการกินเค็ม กินเกลือมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง?

ตอบ ร่างกายคนเราประกอบด้วยเส้นเลือด ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เวลาเรากินเกลือเข้าไป ไม่ว่าจะเกลือเค็ม เกลือหวาน เกลือจืด โซเดียม ที่อยู่ในเกลือทั้งหลายจะเป็นตัวดูดน้ำ อุ่มน้ำไว้ในเส้นเลือด ถ้าดูดน้ำไว้มาก เส้นเลือดจะโป่งตึง หัวใจต้องใช้แรงดันเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หากเส้นเลือดโป่งมากๆ แล้วไปโป่งแตกในสมอง คนไข้ก็อาจตาย ถ้าไม่ตายก็อาจพิการเป็นอัมพาตนอนไม่รู้สีกตัว หรือเคลื่อนไหวไม่ได้

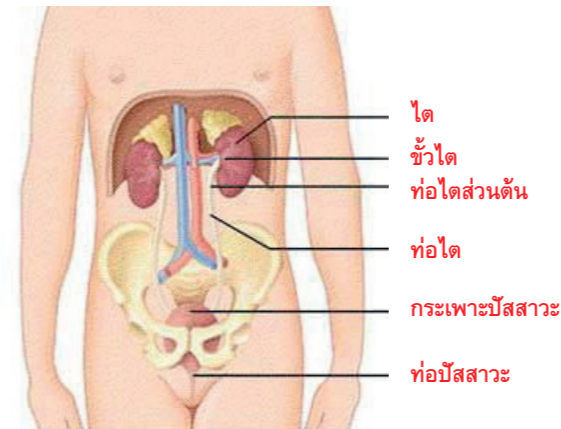


ภาพจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์



ถาม ทำไมการกินเค็ม กินเกลือ มากทำให้เป็นโรคไต?

ตอบ “ไต” เป็นอวัยวะภายใน อยู่ตรงช่วงเอว ไตทำหน้าที่กรองของเสียรวมทั้งโซเดียมที่เป็นส่วนเกินออกทางปัสสาวะ การกินเค็ม หรือกินเกลือหวาน และเกลือจืดมาก ทำให้ไตต้องทำงานหนัก เพราะต้องขับโซเดียมส่วนเกินออก เมื่อไตต้องทำงานหนักเข้ามามากๆ ไตก็เสื่อม ทำให้กรองและขับของเสียออกมาทางปัสสาวะได้น้อยลง คนไข้จึงมีอาการตัวบวม ถ้าไตวาย หมอก็ต้องใช้เครื่องฟอกเลือดล้างไตช่วยคนไข้ ไม่เช่นนั้นคนไข้จะตายได้ **ดังนั้น การกินเค็ม กินเกลือมาก จึงทำให้เป็นโรคไต**



การฟอกเลือดล้างไต ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างต่ำคนละสองแสนบาทต่อปี คนไข้และญาติยังต้องเสียเวลา เสียค่าเดินทางมาโรงพยาบาลบ่อยๆ ดังนั้นควรลดเค็ม ลดเกลือเสียแต่วันนี้ เพื่อป้องกันโรคไต



ถาม กินเค็ม กินเกลือแค่ไหน จึงปลอดภัย?

ตอบ องค์การอนามัยโลก แนะนำว่าในคนธรรมดาที่เป็นผู้ใหญ่ ควรกินโซเดียมไม่เกิน วันละ 2,000 มิลลิกรัม หรือหมายถึง เกลือที่เราใช้ปรุงอาหารไม่เกิน 1 ช้อนชา ผู้สูงอายุและคนใช้ความดันโลหิตสูง ควรกินโซเดียมน้อยกว่าคนธรรมดา คือไม่เกินวันละ 1,500 มิลลิกรัม ก็คือเกลือประมาณ สามในสี่ส่วนช้อนชา (3/4 ช้อนชา) ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงค่าโซเดียมในเครื่องปรุงที่ใช้กันมากในการปรุงอาหาร



เกลือ 1 ช้อนชา = โซเดียม 2000 มิลลิกรัม



ผงชูรส 1 ช้อนชา = โซเดียม 610 มิลลิกรัม



น้ำปลา 1 ช้อนชา = โซเดียม 500 มิลลิกรัม



ปลาร้า 1 ช้อนชา = โซเดียม 500 มิลลิกรัม



กะปิ 1 ช้อนชา = โซเดียม 400-500 มิลลิกรัม



ชุปก้อน 1 ก้อน = โซเดียม 1,760 มิลลิกรัม

* ช้อนชา หมายถึง ช้อนที่มีขนาดเล็กกว่าช้อนกินข้าว ใช้คนชาหรือกาแฟ หรือช้อนยำน้าของเด็ก*



คนธรรมดา กินเกลือได้
ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา
(2,000 มิลลิกรัม)



ผู้สูงอายุ, คนใช้เบาหวาน, ความดันสูง
ควรลดเกลือเหลือเพียง สามส่วนสี่ช้อนชา
(ไม่เกินวันละ 1,500 มิลลิกรัม)

ตัวอย่างการคำนวณแบบคร่าวๆ “กินเกลืออย่างปลอดภัยในแต่ละวัน”

นายสมชาย อยู่ตัวคนเดียว ป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- มื้อเช้ากินข้าวต้มหมู ใส่ น้ำปลา 1 ช้อนชา
 - มื้อเที่ยงกินน้ำพริกกะปิกับผักลวกใช้กะปิ 1 ช้อนชา
- ถามว่า มื้อเย็น ถ้านายสมชายจะทำอาหาร เช่น แกงเขาจะใส่เกลือ น้ำปลา ปลาร้าหรือกะปิได้เท่าไร จึงจะปลอดภัยต่อสุขภาพ?

ดูค่าเฉลี่ย ด้านล่างนี้

หน่วย (เกลือ %) เหนือและ...
 005 = 005-005-005'1 = ...
 005 005 005 = ...
 005 005 005 = ...
เกลือ 1,500 กรัม
 ...



ถาม อาหารอะไรมีเกลือมาก และคนไข้โรคความดันโลหิตสูงไม่ควรกิน?

ตอบ ไม่ควรกินอาหารและเครื่องดื่มต่อไปนี้ เพราะมีโซเดียมมาก



งด ของหมักดองเค็ม



งด หมูเค็ม ปลาเค็ม, ไส้กรอก, เบคอน, เนื้อหรืออาหารตากแห้ง



งด บะหมี่ซอง, โจ๊กซอง, ซุปซอง, อาหารสำเร็จรูป, อาหารกระป๋อง.



งด อาหารฝรั่งที่มีเนยและชีส, ขนมกรุบกรอบ



งด งดเครื่องดื่มเกลือแร่ และน้ำอัดลม



งด งดเมี่ยง หรืองดใส่เกลือในเมี่ยง

ถาม จะลดเค็ม...ลดเกลือได้อย่างไร?

ตอบ คำแนะนำ 10 ประการเพื่อ การลดเค็ม...ลดเกลือเพื่อลดโรค

1. คิดเสมอว่า กินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน
2. คิดเสมอว่าเราต้องไม่หาโรคหรือความพิการ ที่มีสาเหตุมาจากการกินเค็มมาทำให้ตนเองและครอบครัวเดือดร้อน
3. ทำอาหารกินเอง ให้บ่อยที่สุด เพราะทำให้สามารถควบคุมปริมาณโซเดียมไม่ให้มากเกินไป จำไว้เสมอว่าในหนึ่งวันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม (คือเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 4 ช้อนชา)



4. กินอาหารสดตามธรรมชาติ ให้มากที่สุด

5. เดิม เกลือ น้ำปลา หรือเครื่องปรุงรสให้น้อยที่สุด ใช้ช้อนตวงทุกครั้ง จะได้จำกัดจำนวนได้



6. ลดหรือเลิกใช้ ผงชูรส เครื่องปรุงรส น้ำซอสปรุงรส ทั้งหมด



คำแนะนำ 10 ประการ เพื่อการลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อลดโรค (ต่อ)

7. ใช้หัวหอม หรือหอมแดงแทนผงชูรสทำให้อาหารมีรสชาติ และกลิ่นหอมโดยการใส่สมุนไพร เครื่องเทศ เช่น พริก, พริกไทย, ตะไคร้, มะนาว, ขิงข่า, มะขามเปียก, และน้ำส้มสายชู



8. งดหรือลดอาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก เช่น ขงหมักดองเค็ม, เนื้อเค็ม ปลาเค็ม, อาหารสำเร็จรูปที่ใส่สารกันบูด, บะหมี่ซอง, โจ๊กซอง, ซุปซอง อาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆ



9. อย่าตั้งน้ำปลาพริก, เกลือ หรือซอสปรุงรสไว้ในที่กินอาหาร หากจำเป็นต้องตั้งควรเป็นน้ำมะนาวกับพริกขี้หนู กระปุกใส่เกลือควรเป็นแบบรูเดี่ยวแทนหลายรู ขวดน้ำปลาหรือซอสควรเป็นรูแคบ



10. หากจำเป็นต้องซื้อและกินอาหารสำเร็จรูป ควรอ่านฉลากอาหาร และเลือกซื้อที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ (อ่านเพิ่มเติมหน้า 19)

10%	
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (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) ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ถาม ถ้าต้องซื้ออาหารกิน จะลดเค็มลดเกลือได้อย่างไร?

ตอบ การทำอาหารกินเอง ถือว่าดีที่สุดต่อสุขภาพเพราะจำกัดเกลือและเครื่องปรุงได้ แต่บางครั้งทำอาหารทุกวันไม่ได้ เช่น ต้องทำงานเช้าเวรกลางคืน หรือต้องออกจากบ้านแต่เช้ามืดและกลับถึงบ้านมืดค่ำ เกือบทุกวัน ทำให้ต้องซื้ออาหารกิน มีข้อเสนอแนะให้ลดเค็ม ลดเกลือดังนี้



1. เมื่อกินก๋วยเตี๋ยว หรือกินอาหารตามสั่งที่ร้าน

- ควรบอกคนขายว่า **“ไม่ใส่ผงชูรส ช่วยทำรสจืด”**
- ซิมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุง พยายามงดการเติมน้ำปลา และเพิ่มรสชาติด้วยน้ำส้มสายชู พริกไทย หรือพริกป่น

2. ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องกินบะหมี่ซอง, โจ๊กซอง หรือซุปซอง

- ควรใส่เครื่องปรุงเพียงครึ่งซองหรือน้อยกว่า
- ตักกินแต่เส้น ไม่ตีม้ำซุ๊ป หรือตีมเพียงเล็กน้อย

3. เมื่อต้องซื้อข้าวถุงกิน

- งดซื้ออาหารที่มีส่วนผสมของปลาเค็ม, ปลาร้า, ไข่กรอก, เบคอน, กุ้งแห้ง
- ถ้าอาหารเป็นแกง ตักส่วนเนื้อกิน และกินน้ำแกงเพียงเล็กน้อย

4. ถ้าที่บ้านมีตู้เย็น และมีช่องทำน้ำแข็งที่ใช้การได้ดี

- ควรทำกับข้าวเองในวันหยุด ทำปริมาณสำหรับกินหลายมื้อ รอให้อาหารเย็นลงแล้วตักแบ่งใส่หลายๆ ถ้วย หรือใส่ในถุงเก็บอาหารสำหรับช่องแช่แข็ง
- ทอยย่นำอาหารที่แช่แข็งไว้ออกมาอุ่นกินตู้เย็นที่มีคุณภาพความเย็นของช่องแช่แข็งจะสามารถเก็บอาหารไว้ได้นานหลายเดือน โดยอาหารไม่เสีย และรสชาติอาหารยังเหมือนเดิม



ถาม ต้องทำงานกลางแจ้ง ท่ามกลางอากาศร้อนจัด และเสียเหงื่อมาก ควรทำอะไร?

ตอบ เมื่อต้องออกแรงทำงานอยู่ในที่ร้อนจัด ย่อมทำให้เกิดความร้อนในร่างกายมาก การมีเหงื่อออกเป็นกลไกระบายความร้อนเพื่อให้ร่างกายมีอุณหภูมิคงที่ โดยทั่วไปจำนวนการเสียน้ำและเกลือแร่ออกจากเหงื่อของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่คำแนะนำต่อไปนี้ใช้ได้กับคนใช้ความดันโลหิตสูงทุกคนที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ ในที่อากาศร้อนจัดวันละหลายชั่วโมง

1. ควรบอกหมอถึงสภาพการทำงานในที่อากาศร้อนจัด หมออาจเปลี่ยนแปลงสูตรยารักษาให้เหมาะสม
2. งดเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม
3. ใส่หมวก และเสื้อผ้าบางเบา ที่ระบายความร้อนได้ดี
4. ป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ จากการเสียเหงื่อ โดยปฏิบัติดังนี้
 - ก่อนออกไปทำงานประมาณ 2 ชั่วโมง ดื่มน้ำประมาณสองแก้ว
 - ดื่มน้ำ 1 แก้วทุกๆ 20 นาที ขึ้นอยู่กับจำนวนเหงื่อ ที่ออกมา **ไม่ควรดื่มน้ำเปล่ามากเกินไปกว่า 1 ลิตร ใน 1 ชั่วโมง** เพราะอาจเกิดภาวะเป็นพิษจากน้ำ
 - หากใช้แรงงานในที่ร้อนจัดเกินกว่า 1 ชั่วโมง นอกจากดื่มน้ำชดเชยแล้ว ควรกินผลไม้ เช่น กล้วย, มะขาม, มะขามป้อม, น้ำผลไม้
 - หากเป็นตะคริว, คลื่นไส้ อาเจียน, ง่วงง, สับสน หรือเป็นลม ควรปรึกษาหมอกทันที
5. หากไม่มีเหงื่อออกเลย แต่ตัวร้อนจัด ผิวดำแดงร้อน หายใจลำบาก คืออาการเป็นลมแดด ต้องรีบนำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม และทำให้ผิวนั่งเย็นลงอย่างรวดเร็ว ผ่อนคลายเสื้อผ้า เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น



ถาม ไม่ต้องกินเค็มหรือกินเกลือได้ไหม?

ตอบ ไม่ได้ เนื่องจากร่างกายของเราสร้าง โซเดียม เองไม่ได้ จึงต้องได้รับโซเดียมจากการกินเท่านั้น ร่างกายของเราขาดเกลือโซเดียมไม่ได้ เพราะโซเดียมมีหน้าที่ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ และรักษาสมดุลของน้ำ และความดันเลือดในร่างกาย แต่ปัญหาทุกวันนี้คือคนส่วนใหญ่กินเค็ม กินเกลือโซเดียมมากเกินไปจนความจำเป็นจึงทำให้เกิดโรคหลายโรค

โดยทั่วไป อาหารตามธรรมชาติที่เรากินล้วนแต่มีโซเดียมอยู่ทั้งสิ้น แม้จะกินอาหารโดยไม่ใส่เกลือ หรือไม่ใส่เครื่องปรุงรสเลย เราก็ได้โซเดียมจากอาหารธรรมชาติอยู่ดี ในคนปกติการขาดโซเดียมจะเกิดได้ยาก แต่หากมีอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษทำให้อาเจียนมาก ก็ทำให้ร่างกายขาดน้ำและโซเดียมได้ ซึ่งการขาดน้ำและโซเดียมจากการถ่ายและอาเจียนมาก จะเป็นอันตรายโดยเฉพาะในเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ตามธรรมชาติ



ผักกาดขาว 1 ซีด (100 กรัม)
มีโซเดียม 20 มิลลิกรัม



แตงกวา 1 ซีด (100 กรัม)
มีโซเดียม 6 มิลลิกรัม



เนื้อหมู 1 ซีด (100 กรัม)
มีโซเดียม 133-200 มิลลิกรัม



นมสด 1 แก้ว (240 มิลลิลิตร)
มีโซเดียม 120 มิลลิกรัม



ไข่ต้ม 1 ฟอง มีโซเดียม 90 มิลลิกรัม



ลดเค็มลดเกลือ...เพื่อแก้จน

มาช่วยแก้จนให้ประเทศกันเถอะ



การกินเค็ม...กินเกลือมากจนทำให้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ และโรคไต ทำให้ประเทศไทย ต้องใช้เงินจำนวนมากเพื่อการรักษาโรค

- ในปี พ.ศ. 2557 มีคนไข้โรคไต ทั่วประเทศประมาณ 8 ล้านคน จำเป็นต้องรับการฟอกเลือดล้างไต ประมาณ 50,000 คน ค่าใช้จ่ายคนละ 2 แสนบาท ต่อปี

คิดเป็นเงิน $50,000 \times 200,000 = 10,000,000,000$ บาท อ่านว่า **หนึ่งหมื่นล้านบาท**

- คนไข้ความดันโลหิตสูงทั่วประเทศ ประมาณ 10 ล้านคน ค่ายารักษาเฉลี่ยคนละ 1,000 บาท คิดเป็นเงิน $10,000,000 \times 1,000 = 10,000,000,000$ บาท อ่านว่า **หนึ่งหมื่นล้านบาท**

ถ้าคนป่วยน้อยลง ประเทศก็จะมีเงินใช้เพื่อการพัฒนาในด้านอื่นๆ เช่น สร้างศูนย์บรรเทาภัยธรรมชาติ, สร้างสนามเด็กเล่นหรือสวนสาธารณะ, หรือแม้แต่อาจจะทำให้เพิ่มเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นต้น



แก้จนให้ครอบครัว

มีตัวอย่างคนไข้หลายคน ที่สามารถลดค่าใช้จ่ายซื้อพวกเครื่องปรุงรส, ผงชูรส น้ำปลา ซีอิ๊ว โดยประหยัดได้เดือนละหลายร้อยบาท **ที่สำคัญคือการลดเค็มลดเกลือ จะช่วยป้องกันโรคไต โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองแตก** เมื่อไม่ป่วยก็ทำให้ ทำงานหาเงินได้ ลูกหลานไม่ต้องเสียงานเสียรายได้ มาเฝ้าคนในครอบครัวที่ป่วย

ฉลาดกิน...ต้องอ่านฉลากอาหาร

ในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารสำเร็จรูปกิน ควรสังเกต

ฉลากอาหาร ก่อนซื้อ และก่อนกิน และปฏิบัติดังนี้

- ไม่ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ไม่มี **ฉลากอาหาร**

เพราะการไม่มี **ฉลากอาหาร** หมายถึงบริษัทไม่มีมาตรฐานในการผลิต และไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้ซื้ออาหาร

- ฉลากอาหารที่ดี ต้องบอกค่าเกลือ **โซเดียม** พร้อมค่าอาหารอื่นๆ

- เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีค่าโซเดียมน้อย (เปรียบเทียบปริมาณเท่ากัน)



ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 12 ก.	18%
ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก.	17%
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0%
โปรตีน 5 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 38 ก.	13%
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	3%
น้ำตาล 3 ก.	6%
โซเดียม 1,170 มก.	23%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 40%	วิตามินบี 1 น้อยกว่า 2%
วิตามินบี 2 0%	แคลเซียม 0%
เหล็ก 10%	

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน	
วันละ 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

รูปตัวอย่าง **ฉลากอาหาร** จากซอง บะหมี่สำเร็จรูป หากดูด้านหลังซอง จะเห็นตัวหนังสือและตัวเลข บอกว่าหากกินบะหมี่ 1 ซอง มีสารอาหารอะไรบ้าง รวมทั้งค่า **โซเดียม**

ถ้ากินบะหมี่หมดซองจะได้ **โซเดียม 1,170 มิลลิกรัม**

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่าไม่ควรกิน **โซเดียม** เกินกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อทั้งวัน จึงต้องเข้าใจว่า ที่เหลืออีกทั้งวันสามารถกินอาหารที่มี **โซเดียม** ได้อีกเพียง 830 มิลลิกรัม.

ลองนึกดูว่าถ้าทั้งวันกินแต่อาหารสำเร็จรูปจะได้โซเดียมมากเกินไปขนาดไหน



เอกสารและแหล่งความรู้อ้างอิง

วันทนีย์ เกรียงสินยศ. **ลดโซเดียม ยืดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2555

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **กินเค็มแค่ไหน ไม่ป่วย**. (ไม่ระบุปีที่ตีพิมพ์)

American Collage of Sports Medicine. **Selecting and Effectively Using**

Hydration for Fitness. www.acsm.org (สืบค้นครั้งล่าสุด 4 มิถุนายน 2557)

Consensus Action on Salt and Health.

<http://www.actiononsalt.org.uk/less/Reducing%20Intake/Other%20Salts/79706.html>
(สืบค้นครั้งล่าสุด 5 กรกฎาคม 2557)

WHO. *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012

ตอนที่ 2

ตัวอย่างของผู้ลดเค็ม
...ลดเกลือสำเร็จ

เมื่อพ่อครัวจอมเค็ม ลดเค็ม และลดความดัน สำเร็จ



“...ลดเกลือลงครึ่งหนึ่งทันที บอกตามตรงผมทำไม่ได้หรอก คนมันเคยกินเค็มจัดอยู่ๆจะให้ลดทันทีพอทำไม่ได้จะท้อใจเพราะกินอาหารไม่ลง ต้องค่อยๆลดลงทีละน้อย ใช้เวลานานพอสมควร ในที่สุดก็เคยชิน เพราะเกลือในปัสสาวะผมลดลงไปกว่าเท่าตัว ที่สำคัญคือความดันของผมลดลงเป็นปกติ”

(นายสมาน เตชะตน อายุ 67 ปี อาชีพค้าขาย เป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 20 ปี)

“พ่อครัวจอมเค็ม” คือฉายาที่ ลูกๆ และเพื่อนบ้านที่ตลาดบ้านคู๋ใช้เรียก นายสมาน เตชะตน เพราะเป็นคนชอบทำและชอบกินอาหารรสเผ็ดจัด เค็มจัดเป็นประจำทุกมื้อ แต่ในที่สุดก็พยายามลดเค็ม ลดเกลือ จนสามารถลดความดันโลหิตให้เป็นปกติได้

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- มีนิสัยชอบทำ และชอบกินอาหารรสเผ็ดจัดและเค็มจัด ได้ฉายา “พ่อครัวจอมเค็ม”
- ต้องมีพริกน้ำปลา มาตั้งข้างๆ ทุกครั้งที่กินอาหาร
- อาหารจานโปรดที่กินประจำคือคะน้าปลาเค็ม
- มีอาการเวียนศีรษะเป็นประจำ

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- ลดปริมาณเครื่องปรุงที่ให้รสเค็ม คือ เกลือ กะปิ ปลาร้า ให้เหลือเพียงหนึ่งอย่าง แทนการใส่ทุกอย่างรวมกัน
- ลดอาหารรสเค็มจัดที่เคยชอบกินเป็นประจำ
- ลูกๆ จะทัก และคอยเตือนเมื่ออาหารมีรสเค็ม

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ ?

- กินอาหารไม่ลง ท้อใจเพราะหมอบอกให้ลดเค็มลงครึ่งหนึ่งแต่ช่วงแรกทำไม่ได้
- รู้สึกอยากอาเจียน เพราะไม่ชินกับอาหารรสจืด ใช้เวลา 8-9 เดือน ค่อยๆ ลดเค็มลงทีละน้อย จนเกิดความเคยชิน

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 17.6 เหลือ 8.9 กรัม/ลิตร
- เคยชินกับอาหารรสจืด กินอาหารของโปรดของเมื่อก่อน เช่น ปลาเค็มไม่ได้
- ร่างกายแข็งแรงและไม่เวียนศีรษะ



เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



เบาหัว... ตัวสบาย เพราะลดเค็ม ลดเกลือ

ยายป้อ คำลือ อายุ 74 ปี แห่งบ้านพลูทองเป็นคนใช้สูงอายุที่ตั้งใจลดเค็ม ลดเกลือจนสำเร็จ ทุกวันนี้รับจ้างทั่วไปเลี้ยงตัวเองและอยู่ตัวคนเดียว เป็นส่วนใหญ่เพราะลูกหลานออกไปทำมาหากิน ถึงแม้จะเป็นคนกินรสจัดมาตั้งแต่ยังสาว แต่ก็ตั้งใจลดเค็ม ลดเกลือ เพราะกลัวป่วยเป็นอัมพาต ต้องนอนแช่ฉี แช่ฮี กลัวเป็นภาระให้ลูกหลาน ที่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัวกันทั้งนั้น **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น** ในที่สุดยายป้อ ก็ลดเค็ม ลดเกลือสำเร็จ



“...ตั้งแต่กินจืด..หัวก็ไม่ปวด ตัวก็ไม่เจ็บ ทำงานกลางแดดครึ่งวันได้สบาย ไม่มีหัว ไม่นักหัว ไม่เป็นอะไรสักอย่าง ความดันปกติแล้ว ไม่ต้องกินยาหมเป็นซองๆเหมือนแต่ก่อน...”

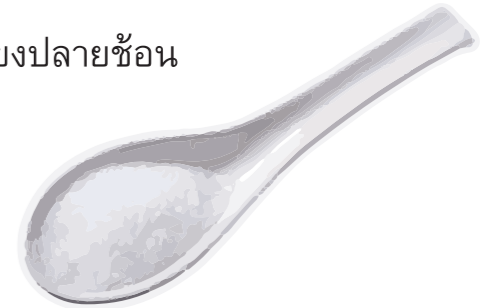
ยายป้อ คำลือ อายุ 74 ปี
ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงมานาน 5 ปี

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- มีนิสัยกินอาหารรสเค็มและรสเผ็ด
- ใส่ผงชูรสเค็มซอซซอสต่างๆ และใช้มือขยำเกลือใส่อาหารครั้งละหลายขยำมือ
- มีอาการเวียนหัว หน้ามืดจะเป็นลมบ่อยๆ ทำงานได้ไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็เหนื่อย ต้องกินยาหอม ยาหมเป็นประจำ

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- ลดเกลือ จากการใช้มือขยำเกลือหลายครั้ง เปลี่ยนเป็นใช้ช้อนตวงใส่เพียงครึ่งช้อน
- ลดผงชูรสจาก 1 ช้อนพูนๆ เหลือเพียงปลายช้อน



ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ช่วงแรกกินข้าวได้น้อยเพราะอาหารรสจืดชืด ต้องกินข้าวต้มมัด (ข้าวต้มหัวหงอก) เพื่อให้ท้องอืด
- ใช้เวลา 2 อาทิตย์ จึงชินกับอาหารรสจืดและกลับมากินข้าวได้เท่าเดิม

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 9.5 เหลือ 4.3 กรัม/ลิตร
- รู้สึกว่าแข็งแรงขึ้นไม่เวียนหัวไม่ปวดหัวทำงานกลางแดดครึ่งวันได้สบายๆ ไม่ต้องกินยาหมยาหอมเหมือนแต่ก่อน



เมื่อก่อนใส่ผงชูรสเค็มซอซซอสพูนๆ

เดี๋ยวนี้ใส่ผงชูรสเหลือแค่ปลายช้อน

เบาหัวได้ ทุกคนก็หัวได้

ผาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพที่ดี



ลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อคนรัก



“...ผมไม่มีลูก เป็นห่วงเมียผม ถ้าผมเป็นอะไรไปเลยต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรง พอหมอบอกให้ผมกินเค็มน้อยลงผมก็ทำทันที ทนต่อรสชาติที่จืดลงสักสองสามอาทิตย์ก็เคยชิน...”

นายวิเชียร สุรินทร์, อายุ 47 ปี บ้านริมลาวป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงนาน 7 ปี

ไม่น่าเชื่อว่า **ความรัก** ทำให้หนุ่มใหญ่ลูกจ้างชั่วคราวของกรมป่าไม้ อย่างนายวิเชียร จะยอมเปลี่ยนนิสัยการกิน จากกินรสจัด มาเป็นรสจืด คนรอบข้างต่างรู้ว่า อาหารของเขารสเค็มจัด แต่เขาก็เปลี่ยนมากินรสจืดได้ จากแรงบันดาลใจที่อยากมีสุขภาพดี เพื่ออยู่ดูแลภรรยาที่รักของเขา

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- นิสัยกินเค็มจัด ใส่ผงชูรสมากๆ เพราะจะทำให้อาหารมีรสหวาน
- ใส่เครื่องปรุงรสทุกอย่างในการปรุงอาหาร ไม่เคยตวงเครื่องปรุง เท และหยิบใส่พรวดๆ หากกินถ้วยเดียวที่ร้านก็จะเทน้ำปลาแบบพรวดๆ
- ต้องเข้าเมือง ซื้อเครื่องปรุงรสต่างๆ เดือนละ 2 ครั้ง หมดเงินเดือนละหลายร้อยบาท

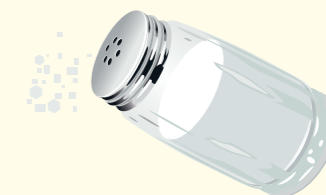
ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- ใช้หัวหอมหรือหอมแดงเยาะขึ้นเพื่อให้อาหารมีรสหวานแทนผงชูรส
- ลดปริมาณเครื่องปรุง และใช้ช้อนตวงเครื่องปรุงทุกครั้ง
- ชิมรสชาติอาหารในขณะที่ปรุง เพื่อควบคุมไม่ให้รสจัด

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ช่วงแรกในการลดเค็มกินข้าวไม่อร่อยเพราะไม่เคยชินกับอาหารรสจืดใช้เวลาเกือบเดือนจึงเกิดความเคยชิน



ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- เกลือในปัสสาวะ ลดจาก 14.7 เหลือ 7.8 กรัม/ลิตร
- ค่าความดัน ลดจาก 162/104 เหลือ 149/97 มิลลิเมตรปรอท
- ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น เบาเนื้อ เบาตัว
- ประหยัดเงินค่าเครื่องปรุง ได้เดือนละหลายร้อยบาท จากที่ต้องเข้าเมืองซื้อเครื่องปรุง เดือนละสองครั้ง เป็น 3-4 เดือนต่อครั้ง



เมื่อก่อนใส่เกลือเม็ดขนาดเท่านี้

เดี๋ยวนี้ใส่เพียงเท่านี้

เราทำได้ ทุกคนทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



สูงวัย...วินัยลดเค็ม เต็มร้อย!

ใครๆ ก็ชอบว่า คนเฒ่าคนแก่ขี้หลงขี้ลืม แต่สำหรับ **นายเลา ศรีปรี** แห่งบ้านแม่ข้าวต้ม ถึงแม้จะมีอายุ 80 ปี แล้ว และอ่านหนังสือไม่ได้ แต่มีวินัยให้ความร่วมมือในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง และลดการกินเค็ม เป็นอย่างดี จดจำและปฏิบัติสิ่งที่หมออนามัยสอนอย่างเคร่งครัด



“...เมื่อก่อนทั้งต้ม ทั้งสุบบุหรี กินเมี่ยง กินเค็มจัด ตั้งแต่หมอสอน ก็เลิกหมด วันไหนลูกทำกับข้าวรสเค็มเกินไป ก็ยอมกิน แต่ข้าวกับมะขามหวาน ไม่ยอมกินกับข้าวที่เค็ม เพราะกลัวว่าโรคหัวใจและโรคความดันที่เป็นอยู่จะรุนแรงขึ้น...”

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ชอบกินอาหารรสเค็มและรสเผ็ด ครอบครัวยังใช้เงินซื้อเครื่องปรุงรส 500 บาทต่อเดือน
- สูบบุหรี กินเมี่ยง เป็นประจำ
- ปวดหัวบ่อยๆ

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- บอกลูกสาว ถึงสิ่งที่หมอสอนเกี่ยวกับการลดเค็ม และให้ลูกอ่านความรู้ให้ฟัง
- กำชับลูกสาว ให้ปรุงอาหารให้จืด หากใครอยากเติมเครื่องปรุงเพิ่ม ให้แยกไปเติมต่างหาก
- ลูกสาวลดปริมาณเครื่องปรุงรสลงทุกอย่าง

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ช่วงแรกกินอาหารไม่อร่อย ใช้เวลาในการปรับตัวกับอาหารรสจืด 1 ปีถึงจะชิน

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 11.8 เหลือ 3.6 กรัม/ลิตร
- ค่าความดันโลหิต เป็นปกติ
- รู้สึกแข็งแรงขึ้น ทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ ได้สบาย ไม่ปวดหัวบ่อยเหมือนเมื่อก่อน
- ค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องปรุงลดลงจากเดือนละ 500 บาท เหลือเดือนละ 300 บาท
- ลูกหลานในบ้านกินเค็มน้อยลงไปด้วย



เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



ลูกกตัญญู...ผู้ลดเค็ม ลดเกลือเพื่อแม่ทันที



“...แรกๆ รู้สึกว่าอาหารจืดไม่อร่อย แต่กินๆไป
มันก็อยู่ได้ กินทุกวันจนติดรสจืด เวลาไปงาน
เลี้ยงในหมู่บ้าน เราจะรู้เลยว่าอาหารที่เลี้ยง
ในงานมันเค็ม เราก็จะไม่กิน...”

(นางเข็มมา เกตละคร, อายุ 67 ปี ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
และความดันโลหิตสูง 5 ปี)

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ลูกสาวเป็นคนทำอาหาร จะใส่เกลือ น้ำปลา, ปลาจ๋า, และเครื่องปรุงรส
เท่าใส่ในหม้อโดยไม่รู้ปริมาณ ใส่ผงชูรสครั้งละช้อนพูนๆ

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- บอกลูกสาวให้ทำอาหารลดเค็มลงครึ่งหนึ่ง ลูกสาวก็ทำให้ทันที
- ลูกสาวใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิมทุกอย่างแต่ลดปริมาณลงครึ่งหนึ่ง
- ทำอาหารกินเองตลอดจึงควบคุมความเค็มได้

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- แรกๆ รู้สึกว่าอาหารจืด ไม่อร่อย แต่กินทุกวันก็ชินและกลายเป็นติด
รสจืดไปในที่สุด

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 10.2 เหลือ 5.9 กรัม/ลิตร
- ค่าความดันโลหิต ลดจาก 155/82 เหลือ 139/76 มิลลิเมตรปรอท
- ลูกหลานในบ้านลดเค็มไปด้วย



เมื่อก่อนใส่น้ำปลา, เกลือแบบพรวดๆ
ใส่ผงชูรสครั้งละช้อนพูนๆ

เดี๋ยวนี้ใช้ช้อนตวงน้ำปลาและเกลือ และ
ใส่ผงชูรสเหลือเพียงแค่ปลายช้อน

เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



กินจิต...ยึดชีวิตคู่



คู่สร้างคู่สม ผู้ลดเค็ม ลดเกลือได้สำเร็จ คือ **นายบุญเหรียญ ไชยชมภู** อายุ 60 ปี แห่งบ้านหนองหม้อ อาชีพทำการเกษตร ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานมานาน 10 ปี อยู่กินกับภรรยามานาน 40 ปี ไม่น่าแปลกใจเลย ว่าทำไมทั้งสองคนจึงทำตามที่หมอบอกมาอย่างดีเกี่ยวกับการ **ลดเค็ม...ลดเกลือ** ก็เพราะทั้งคู่มีความสุขอยู่กับลูกและหลานๆ ที่น่ารักและฉลาดนี่เอง



“...เดี๋ยวนี้แกงใส่แจ่วแห้ว เพราะลดกะปิ น้ำปลา ผงชูรส งดปลาร้า เมื่อก่อนแกงจะเข้มข้น...ก็ต้องอดทนกินจิต ทำตามหมอบอก อยากอยู่เป็นที่พึ่งให้ลูกหลานได้อุ่นใจ”

(นางอีนคำภรรยา นายบุญเหรียญ ซึ่งเป็นคนทำอาหารให้สามี และตัวเองก็ลดเค็มไปด้วย)

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ชอบกินอาหารรสเค็ม ภรรยาเป็นคนทำอาหารรสจัด
- ความดันโลหิตจะสูงตลอด ไม่ค่อยลด
- ทำงานแล้วเหนื่อยง่าย

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- บอกภรรยาที่เป็นคนทำอาหารให้ลดเค็มตั้งแต่วันแรกที่หมอบอก
- ใส่เครื่องปรุง เช่น เกลือ กะปิ ผงชูรส เหมือนเดิมแต่ค่อยๆ ลด ปริมาณที่ละนิดจนเหลือประมาณครึ่งหนึ่งจากเดิม
- งดใส่ปลาร้าในแกง

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- กินอาหารได้น้อยลง เพราะอาหารรสจัด รู้สึกลิ้นชาๆ
- ใช้เวลาประมาณ 10 วัน ก็ชินกับอาหารรสจัด

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 10.2 เหลือ 5.6 กรัม/ลิตร
- ค่าความดันโลหิต ลดจาก 196/88 เหลือ 159/80 มิลลิเมตรปรอท
- รู้สึกกระปี้กระเปร่า ทำงานได้ ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนเมื่อก่อน
- ภรรยาลดเค็มด้วย



เมื่อก่อนใส่เกลือครึ่งถ้วยฝ่ามือ

เดี๋ยวนี้ใส่เกลือลดลงเหลือเพียงเท่านี้

เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



จัดทนได้...ป่วยทนไม่ได้

ถ้าถามชาวบ้านที่คอยจำตอง ที่เข้าโครงการวิจัยตรวจเกลือในปัสสาวะหลายคนจะรู้ว่า **นายประยงค์ ธรรมลังกา** คนไข้โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีค่าเกลือในปัสสาวะสูงมากจนเลยขีดสูงสุดที่จะจดบันทึกได้ แต่แล้วเมื่อเวลาผ่านไปหกเดือน คนไข้อายุ 48 ปี อาศัยอยู่ตัวคนเดียว อย่าง **นายประยงค์** ก็สามารถลดค่าเกลือในปัสสาวะได้ลงครึ่งหนึ่ง และค่าความดันโลหิตก็ลดลงด้วย



“....แรกๆ กินอาหารจืดจนอยากจะอ้วก กลืนไม่ค่อยลงแต่ก็อดทน ลดเค็มไปเรื่อยๆ ก็ชินเอง... สมัยปู่ย่า ตายาย ไม่มีผงชูรส ท่านก็กินจืดมา ยังกินกันได้ เราก็ต้องทำให้ได้... ไม่อยากเป็นโรคไต นอนป่วยเรื้อรังเหมือนญาติ ที่เป็น...”

นายประยงค์ ธรรมลังกา, อาชีพรับจ้าง ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง 4 ปี

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนไข้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ชอบอาหารรสจัด รสเค็ม
- ใช้ทั้งผงชูรส, เครื่องปรุงรส, กะปิ, ปลาจืด, น้ำปลา ในการทำอาหาร
- แกงทุกอย่างต้องใส่ปลาจืด

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- งดกินปลาร้า สำหรับ กะปิ น้ำปลา ถ้าไม่มีก็ไม่ใช่
- ใส่ผงชูรสและเกลือลดลง ใช้ช้อนตักเกลือแทนการใช้มือขยำ
- กินไข่ต้มกับข้าวเปล่า โดยไม่ต้องใส่น้ำปลาหรือเกลือ ทอดไข่ใส่ซอสแค่สองสามหยด

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ช่วงแรกๆ กินอาหารไม่อร่อย กินอาหารรสจืดแล้วอยากจะอาเจียน กลืนไม่ลง ค่อยๆ ทำไป หลายเดือน ในที่สุดก็เคยชิน

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 19.4 เหลือ 10.4 กรัม/ลิตร
- ค่าความดันโลหิต ลดจาก 144/83 เหลือ 120/67 มิลลิเมตรปรอท
- รู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง ไม่อ่อนเพลีย ไม่เหนื่อยง่าย



เมื่อก่อนกินไข่ต้มต้องใส่ซอส ใส่เกลือ

เดี๋ยวนี้กินไข่ต้มเปล่าๆ ไม่ใส่อะไร

เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



เปลี่ยนน้ำแกงใหม่...จะได้ลดเค็ม

ยายใบ แม่บ้านแห่งหมู่บ้านทรายงาม หลังจากได้รับความรู้เรื่องโทษของการกินเค็มที่มีต่อโรคความดันโลหิตสูง จึงตัดสินใจลดเค็มอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทุกครั้งก่อนจะปรุงอาหารหรือซื้ออาหารจะคิดถึงโทษของการกินเค็มเสมอ



“...ตั้งแต่ฟังหมอสอนว่ากินเค็ม มันจะทำให้เกิดโรค เราก็ค่อยๆ ลดเค็มลงมาเรื่อยๆ วันไหนทำแกง ถ้ารู้สึกว่ายเค็มและแฟนก็ยืนยันว่าเค็ม ก็จะเติมน้ำ หรือไม่ก็เทน้ำแกงทิ้งแล้วเติมน้ำเพื่อให้จืดลง เราต้องควบคุมการลดเค็มด้วยตัวของเราเอง...”

(นางใบ พรหมใจ อายุ 62 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 30 โรคเบาหวานมานาน 10 ปี)

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ใส่เครื่องปรุงรสทุกชนิดทั้งกะปิ, ปลา ร้า, น้ำปลา, ซีอิ้วขาว, ผงชูรส, รสดี, เกลือ ใส่ครั้งละช้อนแบบพูนๆ
- เวียนศีรษะเป็นประจำเวลาทำงาน

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- งดผงชูรส งดน้ำปลา และลดปริมาณเครื่องปรุงอื่นๆ ครึ่งหนึ่ง
- ถ้ารู้สึกว่ายอาหารเค็ม และสามียืนยันว่าเค็มจริง จะเติมน้ำเปล่า หรือเทน้ำแกงทิ้งแล้วเติมน้ำเปล่าลงไปใหม่

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ช่วงแรกไม่ชินกับอาหารรสจืดแต่ก็ต้องทน

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 10.0 เหลือ 6.8 กรัม/ลิตร
- ความดันโลหิตเป็นปกติ ลดยารักษาโรคความดันโลหิตสูง เหลือเพียงวันละหนึ่งเวลา
- ไม่มีอาการเวียนศีรษะเวลาทำงาน



เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ



งดน้ำซอส น้ำปลา และเกือบบอกลาปลาเค็ม

นายพรม ไชยยา แห่งบ้านป่าก้อ, อาชีพทำนาและรับจ้างทั่วไป ไม่มีลูกเมีย มีแต่น้องสาวและน้องชายปลูกบ้านอยู่ใกล้กัน เป็นคนที่ชอบกินปลาเค็ม ปลาทุเค็มมาก ทำและกินอาหารรสเค็มจัด พอหมอให้ความรู้ว่าการกินเค็มเสี่ยงต่ออัมพฤกษ์ อัมพาต จึงกลัวเป็นภาระของน้องๆ ที่แต่ละคนยังต้องเลี้ยงลูกเล็ก เลยพยายามกินเค็มลดลง



“...หมอบอกว่า ต้องลดเค็ม ถ้าไม่อดทน ไม่รักตัวเอง ก็จะไม่สบายมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะกินเค็ม...ผมก็ทำตามทันทีนะ... น้ำปลาขวดนั้นซื้อมาสองปีแล้ว ก็อยู่อย่างนั้น ซอสปรุงรสไม่ได้ซื้ออีกเลย ปลาเค็ม ของโปรด ก็กินน้อยลงมาก เวลากินก็เอามาใส่ในแกงแทน...”

(นายพรม ไชยยา, อายุ 53 ปี ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 3 ปี และเป็นโรคเบาหวานมานาน 6 ปี)

ก่อนจะเริ่มกินเค็มลดลง คนใช้คนนี้เป็นอย่างไร?

- ชอบกิน อาหารรสจัด เผ็ดจัด เค็มจัด กินปลาเค็ม ปลาทุเค็มบ่อยมาก
- ใช้ น้ำปลา และน้ำซอสปรุงรสมาก ต้องซื้อเก็บไว้ที่บ้านครึ่งละหลายขวด
- ใช้ผงชูรสมาก ใส่ผงชูรสซองละ 10 บาท หมดซองเวลาทำแกงหนึ่งหม้อ

ลดเค็ม ลดเกลือ อย่างไร?

- งดซื้อและเลิกใช้ น้ำซอสปรุงรส และน้ำปลา
- ลดปริมาณเกลือ และผงชูรส ใช้ช้อนตวง
- กินอาหารโปรดคือปลาเค็ม ปลาทุเค็มน้อยลง แทนที่จะกินข้าวกับปลาเค็มเปล่าๆ ก็นำมาใส่ในน้ำแกงผักแทน

ปัญหาในการลดเค็ม คืออะไร?

ใช้เวลานานเท่าไรจึงสำเร็จ?

- ความอดใจไม่ไหว ความอยากของชอบ แต่ก็พยายามลดลงเรื่อยๆ
- ความรีบเร่งช่วงทำนา อยู่คนเดียวต้องซื้ออาหารนอกบ้านมากิน

ผลที่ได้จากการลดเค็ม ลดเกลือ คืออะไร?

- ค่าเกลือในปัสสาวะ ลดจาก 11.4 เหลือ 5.7 กรัม/ลิตร
- ค่าความดันโลหิต ลดจาก 149/83 เหลือ 125/60 มิลลิเมตรปรอท
- ไม่เสียเงินซื้อน้ำปลา หรือเครื่องปรุงรส



เมื่อก่อนใช้น้ำซอสปรุงรสและน้ำปลามาก ซื้อครึ่งละหลายขวด ใส่ผงชูรสหมดทั้งซอง เวลาทำแกงหนึ่งหม้อ



เดี๋ยวนี้งดน้ำปลา งดน้ำซอสปรุงรส ใช้ช้อนตวงและใส่เกลือและผงชูรสน้อยลงมาก

เราทำได้ ทุกคนก็ทำได้

มาลดเค็ม...ลดเกลือ เพื่อสุขภาพกันเถอะ

ขอขอบคุณ

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนทุนวิจัย และการจัดพิมพ์หนังสือ
- คนใช้ความดันโลหิตสูง จากอำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายที่อนุญาตให้เผยแพร่รูปภาพและประสบการณ์ในหนังสือนี้ และราษฎรอาวุโสจากบ้านห้วยสัก อำเภอขุนตาล และบ้านบุญทอง อำเภอเมือง ให้ความอนุเคราะห์อ่านร่างหนังสือและให้ข้อคิดเห็นปรับปรุง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายอ่านหนังสือเข้าใจมากขึ้น
- ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวชศิริ (ประธานเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม) กรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำทางวิชาการ คุณอนันตญา ชุนจำง และ คุณณัฐพงษ์ โชติโภคทรัพย์ จากเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม สนับสนุนข้อมูลทางวิชาการ
- Dr.Shin-ichi Sawada, JNIOOSH, Tokyo และ Dr.Tsuyoshi Kawakami, ILO, Geneva กรุณาแนะนำเอกสารงานวิจัยที่เป็นประโยชน์



มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น สู่ความรู้สากล

ใบอนุญาตจดทะเบียนที่ ต. 222/2545 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 4030020762

<http://www.tbhivfoundation.org/index.php>

มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ ก่อตั้งโดยกลุ่มนักศึกษาปริญญาเอกชาวไทยและชาวญี่ปุ่น ซึ่งร่วมกันวิจัยแบบสหสาขาวิชาเกี่ยวกับวัณโรคและโรคเอดส์ ในจังหวัดเชียงรายตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 และเห็นความจำเป็นของการควบคุมโรคด้วยการวิจัยอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2545 จึงจดทะเบียนก่อตั้งมูลนิธิ เป็นองค์กรพัฒนาเอกชน ไม่แสวงหาผลกำไร **โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้**

1. การศึกษาวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์และระบาดวิทยาเกี่ยวกับวัณโรค, โรคเอดส์ และปัญหาสาธารณสุขอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. การฝึกอบรมและการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนให้การปรึกษาด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับวัณโรค, โรคเอดส์ และปัญหาสาธารณสุขอื่นที่เกี่ยวข้อง
3. ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและป้องกันวัณโรค, โรคเอดส์ และปัญหาสาธารณสุขอื่นที่เกี่ยวข้อง
4. เพื่อดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ และหรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
5. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

กว่าหนึ่งทศวรรษ ที่มูลนิธิฯ มีบทบาทในการวิจัยและควบคุมวัณโรคและโรคเอดส์ในระดับจังหวัด, ระดับประเทศ และนานาชาติ ในปี พ.ศ.2554 มูลนิธิฯ ได้ขยายงานวิจัยครอบคลุม ปัญหาเร่งด่วนทางสาธารณสุข อื่นๆ ซึ่งคุกคามสุขภาพคนไทยและประชากรโลก

คณะกรรมการบริหารมูลนิธิ (วาระ พ.ศ. 2554 — 2558): ประธาน ดร.จินตนา งามวิทยาพงศ์-ยาโน, พย.บ. (เกียรตินิยม), สค.ม., Ph.D. รองประธาน นพ.ดร.ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, พ.บ. (เกียรตินิยม), Dr.PH., พญ. พัชรี ชันติพงษ์, พ.บ. **กรรมการ** พญ.ดร.เพชรวรรณ พึ่งรัมย์, พ.บ., Ph.D., นพ.ศุภเลิศ เนตรสุวรรณ, พ.บ., MPH., นพ.ดร. สุรัคเมธ มหาศิริมงคล, พ.บ., M.Sc., Ph.D. อรณุช นำไพศาล, วท.บ., M.Sc. **กรรมการและเหรัญญิก** ปิยะนุช ชัชวรัตน์,ศ.บ, M.Ed. **กรรมการและเลขานุการ** ทรามวัย หลวงจิณา, ศ.บ.