

ໂຈເດີບມ ປັກຈວກາບ ທໍາລາຍສຸຂາການ



โซเดียม ปีกจราจร ทำลายสุขภาพ



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

โครงการลดการบริโภคเค็ม (โซเดียม) ในประเทศไทย

อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ชั้น 4 เลขที่ 2 ซอยสุนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ 47 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320 โทรศัพท์ 0 2716 6091, 0 2718 1898 ต่อ 106-107 โทรศัพท์มือถือ 08 9775 6655 โทรสาร 0 2718 1900 อีเมล lowsaltthai@gmail.com เว็บไซต์ www.LowSaltThailand.com

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1

มีนาคม พ.ศ. 2558

จำนวนพิมพ์

20,000 เล่ม

ISBN

978-616-7790-82-4

บรรณาธิการ

นางสาวอาภาศโภทญี่ง แพทย์หญิงวรารณ ชัยลิมป์มนตรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ

ภาพประกอบ

ภูสิต อินทรทุต

ออกแบบและจัดพิมพ์โดย

บริษัท คอร์แนนด์พีค จำกัด

27 ซอยเจริญนคร 14 ถนนเจริญนคร แขวงคลองตันใหญ่ เขตคลองสาน

กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์ 0 2861 0674 โทรสาร 0 2861 0675

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ເຫັນສດໃສ



ຮະຫວ່າງກາງໄປກໍາງານ ພ້ອກລ້າໄດ້ຢືນລູກເກົ່າຮ້ອງຂອ໌ໃໝ່
ແມ່ກ້ອຍເໜາກະໜອສໄສລີເຈິກ ຈຶ່ງທັກທ້ວງໜີ້ນວ່າ...

ເຈີ່ວກ່ອນ!
!

ກຳໄໝລ່ວ່ພ່ວ ລ້າໄໝໄລ່່ໜ່ວສ
ລູກກີບີນໂຈົກໄໝວ່ວ່ອຍນ່ຳລີ

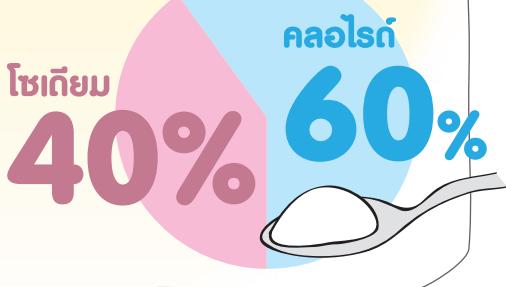


ເກົ່າກີ້ເພີ້ງເຮີຍເຮືອງເກືອ
ທີ່ໄຮງເຮີຍນົກ້າພ່ວ ດຸນຄຽວສອນວ່າ

ເກືອ = $\text{NaCl} = \text{Na} + \text{Cl}$

ພ່ອຈະເລົາໃໝ່ຟັງນະ
ເມື່ອຕືນນີ້ພ່ອຝັນ
ເໜີນປີຄາໂຈເດີຍມ
ກຳລັງຈະເຂົາມາ
ກຳຮ້າຍຖຸກຄົນ
ພອຕື່ນເຫັນພ່ອກີ້ເລີຍຮັບຫາຂໍ້ມູນ
ເກົ່າກີ້ເປີ້ມ ທຳໃໝ່ຮູ້ວ່າໂຈເດີຍມ
ມີອຸ່ນໃນອາຫານທີ່ມີຮສເດີມທາກນີດ
ແລະເປັນລ່ວນປະກອບໜຶ່ງຂອງເກືອ

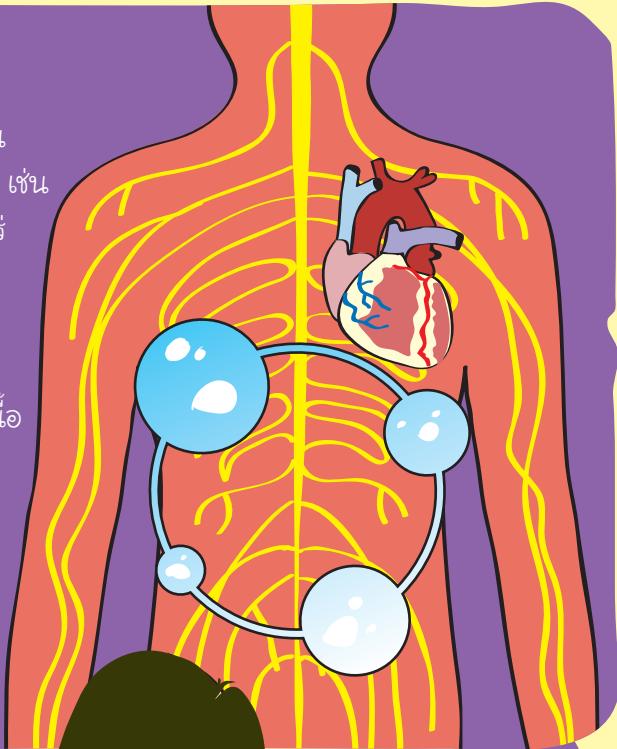
ເກືອປະກອບດ້ວຍ



คุณครูบอกว่า

ไซเดียมมีประโยชน์ต่อระบบการทำงานของร่างกายหลายอย่างโดยครับพ่อ เช่น

- ✓ ช่วยปรับสมดุลของเหลวและเกลือแร่ในร่างกาย
- ✓ ช่วยให้การส่งกระเส้นไฟฟ้าไปตามเลี้นประสาททำงานได้เป็นปกติ
- ✓ ช่วยการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ
- ✓ ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ



ใช้ครับเก่ง

ไซเดียมมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่ถ้ากินมากเกินไป ไซเดียมก็จะกลายเป็นปัจจัยที่ทำลายสุขภาพของเราได้เหมือนกัน



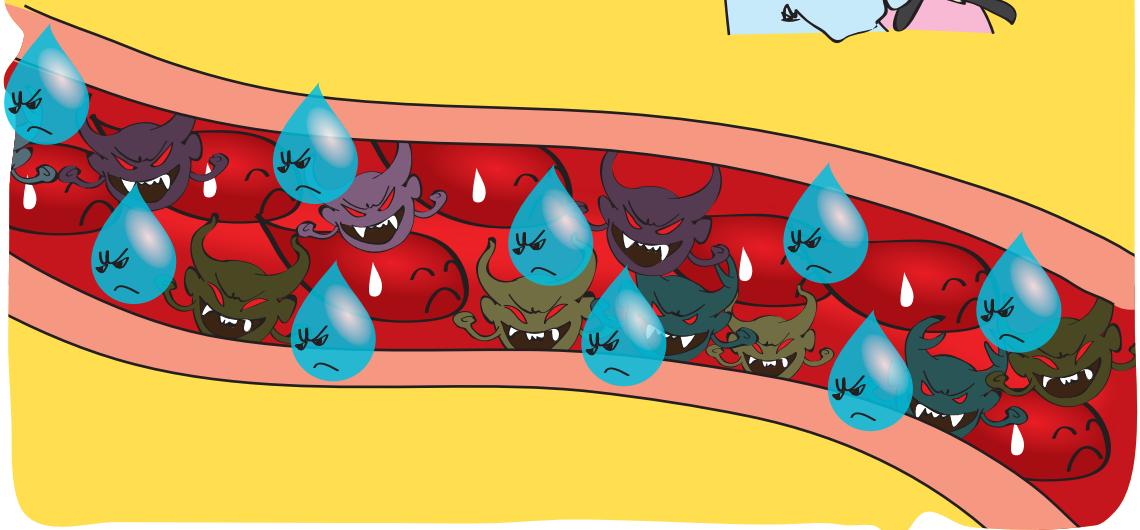


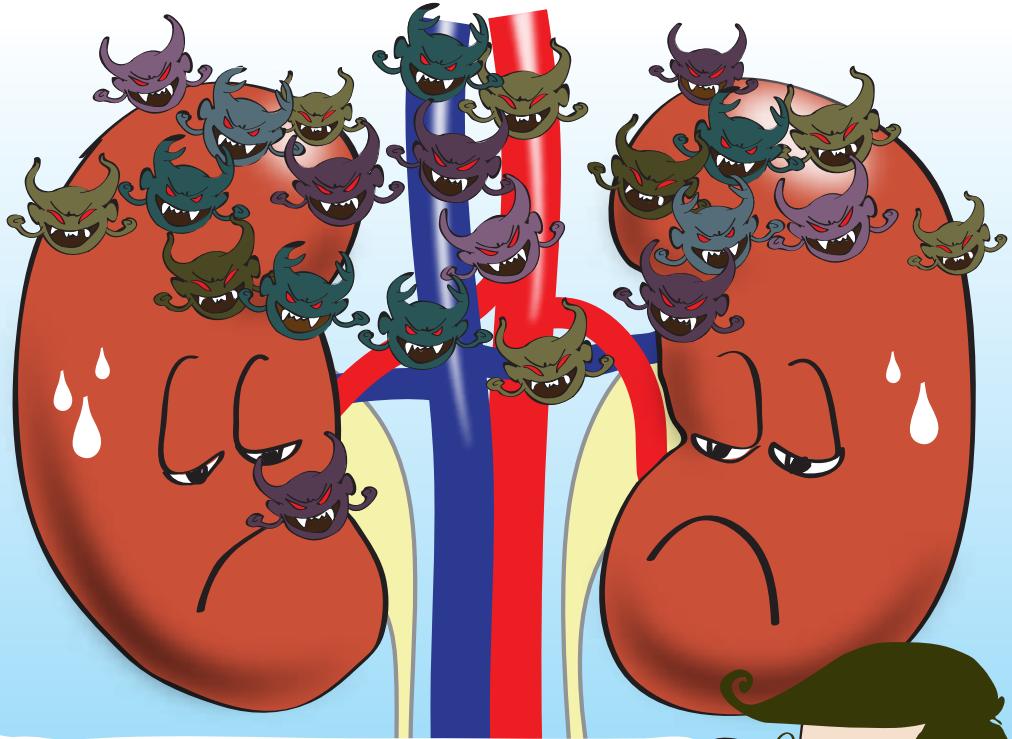
ໄໂຫຼີຍມກໍາລາຍສຸຂພາບເຮົາ
ຍັງໃໝ່ເຫຼອດຮັບພ່ອ ?



ເນື້ອກິນອາຫາຣທີ່ມີຮັສເຄີມ

ໄໂຫຼີຍມຈະເຫັນສູ່ຮ່າງກາຍແລະປະປນິໃນເລືອດ ກໍາໃຫ້ເລືອດ
ເສີຍສົມດຸລ ມີລົດເລືອດລົງພຍາຍານດູດນໍາເຫັນມາຈື້ອຈາກ
ໄໂຫຼີຍມ ຈົນກຳໃຫ້ແຮງດັນເລືອດສູງເຖິ່ງໃໝ່ລ່ວມ
ແລະສ້າງເກີນເຄີມມາກເກີນປັບປ່ອຍໆ ລ່ວກ ຈະເກີດ
ໄຣຄຣເຮື້ອຮັງຕ່າງໆ ຕາມມາອີກມາກມາຍເລຍລ່ວມ





เริ่มด้วย **โรคความดันโลหิตสูง** ไปล่า
โดยปกติแล้วร่างกายของเราจะขับปัสสาวะได้ymaoอาทั่งใจ
แต่ถ้ามีมากเกินไป ขับยังไงก็ไม่หมด ไตก็จะทำงานหนัก
จนเกิดอาการเสื่อม ทำให้ขับปัสสาวะได้น้อยลง ในที่สุด
ก็จะเป็นความดันโลหิตสูงทราบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต
เช่นนั้น





“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 10,000,000 คน”

เมื่อความดันโลหิตสูง ก็จะส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ เป็นลำดับ โดยเฉพาะไต ที่ทำงานหนักขึ้นจนเป็น **ไตวายเรื้อรัง** จนต้องปลีกสังข์
ลักษณะ: 3 ครั้ง เสียค่าใช้จ่ายถึงปีละ **2 แสนบาท** แต่ถ้ารวมค่ายา กิน ยาฉีด อาจถึงปีละ **4 แสนบาท** เชี่ยวชาญ หรืออาจต้องผ่าตัดเปลี่ยนไตใหม่ด้วย



“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคไต 7,000,000 คน”

ที่ร้ายแรงกว่านั้นก็คือ ความดันโลหิตสูง
จะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เต้นเร็วขึ้น
และหากปริมาณของเหลวในร่างกายมากเกินไป
ก็จะทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตัน และเสื่อม
ที่จะ **หัวใจวาย หัวใจขาดเลือด**
ไปจนถึง **เส้นเลือดในสมองแตกตาย**
หรือกลâyเป็น **อัมพฤกษ์-อัมพาต**
ได้เลยทีเดียว

“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็น^{โรคหัวใจ} **750,000 คน**”



“ปัจจุบันคนไทย
ป่วยเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต
500,000 คน”



นอกจากนี้อาจเกิดโรคอื่นๆ ที่คาดไม่ถึงด้วย เช่น **โรคกรงถูกพูบ**
 เพราะเมื่อร่างกายได้รับโซเดียม ก็จะขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้น
 โดยขับเอ่าแคลเซียมออกม้าด้วย ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียม
 จนกระดูกเสื่อมในที่สุด

อีกห้องโซเดียมยังทำให้เกิด **โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร**

เพราะการกินโซเดียมมากๆ จะไปทำลาย
 ผนังกระเพาะอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อ^๔
 แบบที่เรียกว่าเป็นตันเหตุของโรคแผล
 ในกระเพาะอาหาร และเกิดเป็นมะเร็ง
 กระเพาะอาหารได้



ส่วนคนที่เป็น **โรคหอบหืด** อยู่แล้วนั้น
 การกินโซเดียมมากๆ จะส่งผลกระทบต่อ
 ระบบทางเดินหายใจ



แล้วอย่างนี้พวกร้าวรกิน
โซเดียมแคลอรี่หนล่ำพ่อ?

เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

ในหนึ่งวันผู้ใหญ่อย่างเรา¹
ไม่ควรกินโซเดียมเกิน

2,000

มิลลิกรัม

แต่ถ้าเป็นเด็กประถมอย่างเก่ง
ก็ไม่ควรกินโซเดียมเกิน

1,900

มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่าปริมาณโซเดียมเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอสำหรับร่างกายแล้ว



ตกเย็น

หลังเลิกงานพ่อกลับบ้าน แม่ก้อยเตรียมข้าวต้มเป็นอาหารเย็น มีกับข้าวต่างๆ เรียงรายอยู่ ทั้งผัดผักกาดดอง ยำกุ้งแห้ง ไก่เค็ม

ผักกาดดอง 1 กรัม:
มีโซเดียม

1,720
มิลลิกรัม



กุ้งแห้งแบบมีเปลือก
100 กรัม มีโซเดียม
3,240
มิลลิกรัม

ตอนนี้พ่อมองเห็นปีศาจโซเดียมเต็มไปหมดเลยแม่ กับข้าวมีน้ำโซเดียมมากเกินควรทุกจานเลย

ไข่เค็ม 1 ฟอง
มีโซเดียม
480
มิลลิกรัม



แม่กับเก่งรู้เหมือนว่า
ในแต่ละวันร่างกายของเรา
สามารถได้รับโซเดียมจากอาหาร
หลากหลายประเภท อย่างในใจลึก
1 ห้าม โดยที่ไม่เติมซอส
เพิ่มลงไป ก็มีโซเดียมแล้ว
จากเนื้อสัตว์

จากเนื้อสัตว์ !!!

คนไทยได้รับโซเดียมจาก...



เครื่องปรุงรส

80%



อาหารแปรรูป/
สำเร็จรูป

19%



ใช้แล้วแย่ โซเดียมมีอยู่ทั้งในอาหาร
ธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักและ
ผลไม้ทุกชนิด รังน้ำพึ่งและถั่วเมล็ดแห้ง
นอกจากนี้ยังมีอยู่ในอาหารแปรรูป เช่น
ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ปลาเค็ม
อาหารกระป๋อง และซีমองข้าว
ไม่ได้เลยก็คือโซเดียมແเบง จากผลิตภัณฑ์
ที่ไม่มีรสเค็มแต่โซเดียม เช่น ผงชูรส
ซีบก้อน ผงปรงรสต่างๆ และผงฟู
ซึ่งอยู่ในขนมปัง พาย ซาลาเปา เค้ก
โคนัก รวมทั้งสารกันบูดในอาหาร
สำเร็จรูปต่างๆ

อาหารธรรมชาติ



ไม่ได้การแล้ว!!!

ถ้าอย่างนั้นพวกเรามาช่วยกันสำรวจกันเลอ
ว่าตอนนี้ในบ้านของเรามีอาหารอะไรบ้างที่มีปีศาจใช้เดิมอยู่ เพื่อที่เมื่อต่อไป
พวกเราจะได้ไม่กินปีศาจเดิมเกินปริมาณที่ควร



ตอนนี้ในครัวมี
ปลาเค็มที่แม่ซื้อเก็บไว้
ถ้าอย่างนั้นแม่ไปซื้อ
ปลาอินทรีส่วนมากด
กับคนน้ำแทบทึบกว่า



ปลาอินทรีสด 100 กรัม มีโซเดียม

75

มิลลิกรัม



ปลาเค็ม 100 กรัม มีโซเดียม

5,327

มิลลิกรัม



ทุกคนพากันไปสำรวจอาหารในตู้เย็น เห็นผลไม้เหลือม ก็อยู่ตรงหน้า
มีปีศาจโซเดียมอยู่มากมาย แม้แต่ "น้ำปลาหวาน" ก็มีปีศาจโซเดียมอยู่มากไม่ต่างกัน



เก่งรู้ใหม่ครับว่า

ขนมขบเคี้ยวที่เก่งกินอยู่ทุกวันนี้
มีไซเดียมอยู่เหมือนกันนะ

จริงหรือครับพ่อ
แล้วผอมจะรู้ได้ยังไงล่ะครับว่า
ผอมกินไซเดียมไปเท่าไรแล้ว



ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี่ (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี่)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 9 ก. 14 %

ไขมันสัมเมต้า 2 ก. 10 %

โคเลสเตโรล 0 มก. 0 %

โปรตีน 2 ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก. 6 %

เยื่อหาง น้อยกว่า 1 ก. 4 %

น้ำตาล 1 ก.

โซเดียม 170 มก. 7 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามินเอ 0 % วิตามินบี 1 4 %

วิตามินบี 2 น้อยกว่า 2 % แคลเซียม 0 %

เหล็ก 4 %

โน๊ะลูก ดูที่ข้อมูลโภชนาการ เก่งสังเกตใหม่ครับว่า
ข้อมูลโภชนาการนี้บอกว่ามีปริมาณไซเดียม
170 มิลลิกรัม แต่ไม่ได้หมายความว่า หึ้งถุง
มีไซเดียม 170 มิลลิกรัมนะครับ เราจะต้องดูที่
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซองตัวย
ซึ่งแปลว่าขนมถุงนี้ ควรที่จะแบ่งบริโภค
2 ครั้ง แต่ถ้าเรากินหมดในครั้งเดียว เราจะจะ
ได้รับโซเดียม $170 \times 2 = 340$ มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรเปลี่ยน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 ก.	18 ก.	340 มก. *16%
*3%	*28%		*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ขนมขบเคี้ยวมีฉลากโภชนาการอีกแบบหนึ่งเรียกว่า

“ฉลากหวาน มัน เค็ม” อยู่หน้าซองขนม
โดยจะบอกปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม
ซึ่งคิดเป็นปริมาณต่อถุงอยู่แล้ว ดังนั้น

เวลาที่เราเลือกซื้อขนม เราเก็บจะล้างเกตป์ปริมาณโซเดียม
ให้อย่างง่ายๆ เลยนะลูก



วันหลังก่อนจะกินขنم เม่งจะสังเกตปริมาณโซเดียม
ที่ฉลากโภชนาการทุกครั้งครับ
แล้วจะบอกเพื่อนๆ ทีโรงเรียน
ให้รู้จักวิธีคำนวนปริมาณ
โซเดียมด้วยครับ

แต่ทางที่ดีลูกควร **หลีกเลี่ยง**
ขنمบขเดี้ยว หรือกินขنمที่มี
โซเดียมน้อยๆ จะดีกว่านะครับ





กินน้ำมันๆ ไม่ดี ให้เด็กๆ กินน้ำมันๆ ไม่ดีครับ
อันดับแรกหากปรุงอาหารเอง ควรลดปริมาณเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น
น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย ผงชูรส และควรตั้งก่อนปรุงรสทุกครั้ง

หากกินข้าวนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่ม หลีกเลี่ยง
การเติมพริกน้ำปลา ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และไส้คาว
ชดน้ำเง冈หรือน้ำซุปจนหมด **เพราะจะดีเยี่ยมมาก**
เครื่องปรุงรสต่างๆ ส่วนใหญ่จะละลายน้ำ
ในน้ำเง冈หรือน้ำซุป ซึ่งหากเป็นไปได้ควรประกอบ
อาหารภินเองแทนการกินข้าวนอกบ้าน





ถ้าต้องกินอาหารนอกบ้าน ควรซึมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุงทุกครั้ง และควรปรับพฤติกรรมการกิน โดยปรุ่งน้อยๆ ไม่เติมน้ำปลาหรือซอสต่างๆ ตามชอบใจ รวมถึงควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำจิ้มในอาหารต่างๆ และไม่ควรกินอาหารจำเจอย่างเดียว

หลีกเลี่ยงการกินอาหารสจัด อาหารหมักดอง-เผือม อาหารแปรรูป
อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป่อง อาหารเผ็ดรุ่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว หรือเลือกกิน
อาหารธรรมชาติ แต่ถ้าจำเป็นต้องกิน ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกดรัง แล้วเลือกอาหาร
ที่มีโซเดียมน้อยที่สุด



ลด นอกจากนั้นยังควร การกินขนมหวานที่มีไข่เดียว

เช่น กล้วยบวชชี และอาหารที่มีไข่เดียว เช่น

ขนมอบทุกชนิดที่ใส่ผงฟู เช่น ขนมปัง เค้ก คุ้กกี้ โดนัท พาย ชาลาเปา





และที่น่ารักคือ

การใช้ส่วนผสมสมุนไพรและเครื่องเทศ สามารถช่วยแต่งกลิ่นและรสชาติของอาหารให้มีความกลมกล่อม รวมทั้งการใช้รสชาติอื่นมาทดแทน เช่น รสเปรี้ยว จากระนาว รสเผ็ดจากพริก จะช่วยดึงรสเค็มขึ้นมา พร้อมกับยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย



กินโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้มากกว่าที่คิด

- ✓ ลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ 10%
- ✓ ลดปัญหาหลอดเลือดอุดตันลง 13%
- ✓ ยืดอายุให้และไม่เสี่ยงต่อการเป็น
โรคความดันโลหิตสูง และโรคร้ายอื่นๆ





ลดเค็ม ครึ่งหนึ่ง

คนไทยห่างไกลโรค

