# มารู้จักโซเดียมกันเถอะ

**อ.นพ.สุกิจ รักษาสุข**

**ภาควิชาอายุรศาสตร์**

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล**

อาหารที่มีส่วนผสมของโซเดียม หากเรารับประทานเข้าไปในปริมาณที่มาก จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้หรือไม่ และควรรับประทานอย่างไรให้เกิดประโยชน์ มารู้จักโซเดียมกัน

**โซเดียม** คือ เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการควบคุมสมดุลน้ำและของเหลวในร่างกาย ซึ่งสามารถควบคุมระบบความดันโลหิต การทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ ตลอดจนถึงการดูดซึมสารอาหารและเกลือแร่ในไตและลำไส้เล็ก โซเดียมพบในอาหาร เนื้อสัตว์ อาหารจากธรรมชาติ นอกจากนั้นเราบริโภคโซเดียมในรูปแบบของเกลือแกง อาหารสำเร็จรูป วัตถุปรุงรส ตลอดจนถึงขนมกรุบกรอบที่ใส่ผงฟูทุกชนิด

ร่างกายต้องการปริมาณโซเดียมแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาวะของร่างกาย เพศ และอายุ **โดยทั่วไปแล้วสามารถบริโภคโซเดียมสูงสุดโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่ที่ 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน เมื่อเทียบเป็นเกลือป่นอยู่ที่ประมาณ 1 ช้อนชาหรือ 6 มิลลิกรัม** โดยปกติแล้วอาหารจากธรรมชาติที่บริโภคทุกวันก็มีปริมาณโซเดียมที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

หากบริโภค**โซเดียมเกินปริมาณ**ที่ร่างกายต้องการแล้ว **จะก่อให้เกิดการเสื่อมของไต** เพราะไตทำหน้าที่ขับโซเดียม เมื่อไตทำงานได้ลดลงจะทำให้มีการคั่งของเกลือ มีการบวมน้ำ ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้

เพื่อป้องกันโรคไตเรื้อรังในอนาคต และถนอมไตไว้ใช้ให้ยาวนานที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคโซเดียมที่เกินต่อความจำเป็นของร่างกาย โดยเน้นอาหารตามธรรมชาติ รสจืด รสเปรี้ยว รสเผ็ด **หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม รสจัด หลีกเลี่ยงการใส่วัตถุปรุงรสในอาหารทุกชนิด**