

ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล. (2564, กันยายน), สารทดแทนเกลือและผลต่อสุขภาพ : Gourmet & Cuisine. (254) : 66-67

เกลือแกงหรือเกลือโซเดียมคลอไรด์ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุ 2 ชนิดคือ โซเดียม และคลอไรด์ โดยโซเดียมเป็นแร่ธาตุที่ช่วยในการรักษาสมดุลของระบบของเหลวในร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปคนเราจะได้รับโซเดียมจากการบริโภคอาหารเป็นหลัก

เกลือโซเดียมคลอไรด์มีบทบาทอย่างมากในอุตสาหกรรมอาหาร เนื่องจากราคาถูกและใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อผลิตเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือใช้เพื่อการถนอมอาหาร

ปัญหาที่พบส่วนใหญ่จึงเป็นการบริโภคเกลือที่มากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย และหากบริโภคอย่างต่อเนื่องจะส่งผลกระทบต่อระดับความดันโลหิตทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต ดังนั้นการลดปริมาณการบริโภคเกลือจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหล่านี้ได้

ในปัจจุบันเมื่อผู้คนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น จึงมีผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสสูตรลดเกลือโซเดียมวางจำหน่ายหลากหลายชนิด โดยมีการปรับลดปริมาณเกลือโซเดียมลง 40-70% แต่จะใช้สารทดแทนเกลือชนิดอื่นแทน เช่น เกลือโพแทสเซียม เกลือแมกนีเซียม เกลือแคลเซียม เป็นต้น

บางคนเข้าใจที่ผิดคิดว่าลดโซเดียมลงจะปลอดภัยต่อสุขภาพ และสามารถบริโภคในปริมาณที่ต้องการได้ สารทดแทนเกลือที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย คือเกลือโพแทสเซียมคลอไรด์ มีความเค็มคิดเป็น 30% ของโซเดียมคลอไรด์ และสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ ผลิตภัณฑ์นี้เหมาะสำหรับผู้บริโภคทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แต่ในผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด ควรระวังและควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวหากจะใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ดังนั้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดีจึงควรปรับลดปริมาณการบริโภคเกลือลง โดยเลือกอาหารที่มีเกลือโซเดียมต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง หากเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปสามารถดูปริมาณโซเดียมได้จากฉลากโภชนาการ และควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มลงในอาหาร

ในกรณีที่มีโรคประจำตัวและต้องการใช้เครื่องปรุงรสสูตรลดโซเดียม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกใช้

