



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อาหารรสแซ่บจัดจาดกินได้...อย่าบ่อย

เข้คร้วกับโภชนากร (โรงพยาบาล)ตอน: “อาหารรสแซ่บจัดจาด...อย่าบ่อย” หากถามว่า ถ้าเช่นนั้นการเลือกรับประทานอาหารประเภทนี้ในการควบคุมน้ำหนักนั้นไม่ได้ใช้หรือไม่ คำตอบคือไม่ใช่ หมายถึงว่าคุณสามารถรับประทานอาหารประเภทนี้ได้เพราะอย่างที่ทราบว่ อาหารประเภทยำ หรือส้มตำนั้นมีไขมันน้อยซึ่งเป็นการดี แต่ทว่าคุณต้องรับประทานแบบพอสมควร ไม่ใช่ทานทุกมื้อทุกวัน จะเป็นการเพิ่มโซเดียมมากเกินไป คุณต้องให้ร่างกายมีเวลาในการขจัดโซเดียมส่วนเกินในเนื้อเยื่อออกไปก่อน

อาหารที่แฝงไปด้วยความเค็มหรือใช้เกลือในการถนอมอาหาร มีมากมายอาทิ ลูกชิ้น หมูแผ่น ปลาเค็มต่างๆ ของดอง มะม่วงน้ำปลาหวาน พริกเกลือจิ้มผลไม้ บะหมี่สำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปแบบแช่แข็ง น้ำซุ๊ป น้ำก๋วยเตี๋ยว บางคนเข้าใจว่ลดน้ำหนักกินแต่เกาเหลา ลูกชิ้น ซดน้ำเสียหมดขาม ทุกมื่อ ผลคือพอม แต่พอมเฉพาะข้างบน แต่ช่วงล่างบวมและใหญ่ หากเราหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงไม่ได้ วิธีแก้ไขก็คือ ต้องทำให้เกิดความสมดุลแร่ธาตุในร่างกาย ในร่างกายเรานั้นจะมีเกลือแร่ที่ควบคุมปริมาณน้ำเข้า – ออก จากร่างกายคือ โซเดียมและโพแทสเซียม เมื่อร่างกายได้รับโซเดียมสูง จะขับโพแทสเซียมออกไป ในทางกลับกันเช่นเดียวกัน ฉะนั้นเมื่อโซเดียมอยู่จะอุมน้ำไว้ในร่างกายทำให้ตัวบวม เราจึงต้องหาโพแทสเซียมเข้าไปไลโซเดียมออกไป โพแทสเซียมนั้นหาได้จากผลไม้สด อาทิ แอปเปิล แตงโมแคนตาลูป ส้ม กล้วยหอม นมสด และที่สำคัญหากวันไหนเรารับประทานอาหารรสแซ่บแล้วให้เวลาร่างกาย 1- 2 วันขับเอาโซเดียมออกไปก่อนอย่าเพิ่งไปเติมโซเดียมเข้าไปใหม่ แบบนี้จะทำให้เราอ้วนบวมน้ำแบบถาวรได้

นอกจากนั้น ยังมีข้อควรระวัง “คนชอบกินรสจัด” เสี่ยงเป็นหลายโรค อร่อยปาก แต่รู้ไหมว่ถ้าบากร่างกาย อาหารรสชาติจัดจ้านสะใจ แต่สุขภาพอาจแย่เอาได้ แล้วกินอาหารรสจัดแบบนี้ เสี่ยงโรคอะไรบ้าง?



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

รสเปรี้ยว ภาวะอาหารของคนเรามีกรดมากอยู่แล้ว ยิ่งทานอาหารรสเปรี้ยว ยิ่งเป็นการเพิ่มกรดในภาวะอาหารเข้าไปอีก ทำให้เสี่ยงเป็นโรคกระเพาะ เคลือบฟันบางลง เสียวฟัน และ ฟันผุง่ายขึ้น

รสเผ็ด จริง ๆ แล้ว ลิ้นของเราไม่มีต่อมรับรู้อุณหภูมิ ยิ่งกินเผ็ดมาก ยิ่งเพิ่มความระคายเคืองของเนื้อเยื่อ หากส่องกล้องดู จะพบว่าเนื้อเยื่อระบบทางเดินอาหารอักเสบและบวมแดง ส่งผลให้เกิดกรดไหลย้อน ลำไส้แปรปรวน และท้องผูกสลับท้องเสีย

รสหวาน กินอาหารรสหวานจัด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ตับอ่อนต้องทำงานเพื่อผลิตอินซูลินมากขึ้น และในที่สุดก็จะป่วยเป็นโรคเบาหวาน

รสเค็ม ลดเค็มสักนิด เพื่อสุขภาพไตที่ดี กินเค็มจัด หรือกินอาหารที่มีโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน ไตจะทำงานหนัก เพื่อเร่งขับเกลือออกจากร่างกายให้มากที่สุด ส่งผลให้ไตเกิดความเสียหาย ทำลายไตและหัวใจในที่สุด

รสมัน ข้าวขาหมูคือเมนูโปรดในดวงใจ กินแต่อาหารที่มีไขมันสูงมาก ๆ ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง เสี่ยงเกิดโรค ไขมันพอกตับ และเป็นมะเร็งตับในที่สุด

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการผ่าตัดรักษาโรคอ้วน <https://shorturl.asia/MAoVY/>

หามอ.Com <https://haamor.com/about/>

โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพ <https://shorturl.asia/VSoBg>