

ศักดิ์ศรีความเค็ม

ระดับความเค็มขั้นสูงสุด
ไม่ควรกินเค็มเกินไปกว่านี้

เกลือแกง 1 ชช. = น้ำปลา 2 ชต. = โซเดียม 2.4 ก.

The infographic features a wooden table surface. On the left, a small spoon holds a small amount of white powder. In the center, a blue equals sign is displayed. On the right, two larger spoons are shown, one containing a dark liquid and the other containing a small amount of white powder. The background is a warm, golden-brown gradient with bokeh light effects.

“หน่วยนับระดับความเค็ม” จะช่วยให้มนุษย์สามารถเทียบเคียงอาหารที่ตนบริโภคได้ว่ามีเกลือแกงหรือโซเดียมอยู่ใน ระดับน้อยๆตามความจำเป็นเชิงสรีระวิทยาของร่างกาย ระดับมากเกินไปความจำเป็นแต่ยังอยู่ในระดับที่ปลอดภัย หรือระดับมากเกินไปจนอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ด้วยเหตุว่าการรับรู้ความเค็มของมนุษย์ที่ต่อให้มีปริมาณเกลืออยู่เท่าๆกันในเนื้ออาหารที่ต่างกัน ผู้คนจะรับรู้ได้แตกต่างกันไปตามความคุ้นชินของแต่ละคนแต่ชาติ

การเทียบศักดิ์ความเค็ม

เกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) 1 กรัม จะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 0.4 กรัม

ค่าความเค็มตามจำเป็น: [ร่างกายมนุษย์](#) มีความจำเป็นเชิงสรีรวิทยาที่ต้องใช้ โซเดียมแค่ 0.23-0.46 [กรัมต่อวัน](#) [1] (หรือปัดเศษให้จาง่ายว่า บริโภคโซเดียมน้อยกว่า 0.25-0.5 กรัมต่อวัน)

ค่าเพดานความเค็มสูงสุด: เป็นปริมาณมากที่สุดที่ปลอดภัยต่อการบริโภค คือ ให้บริโภคเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ได้มากที่สุดไม่เกิน 6 กรัมต่อคนต่อวัน (ซึ่งจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 2.4 กรัม) [2] หรือเทียบเท่ากับเกลือแกงแบบร่วนละเอียดประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งถือว่าเป็นค่าเพดานความเค็มสูงสุด ที่เป็นที่ยอมรับตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization; [WHO](#)) [2],[3]

ในแต่ละวัน เราต้องการโซเดียมเพื่อการดำรงชีพ “ตามความจำเป็นเชิงสรีรวิทยา” ในปริมาณไม่มากนัก ทำให้เราควรบริโภคเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ประมาณน้อยกว่าปลายช้อนชา คือไม่เกินเศษหนึ่งส่วนสิบช้อนชา หรือเท่ากับปริมาณน้ำปลาไม่เกินเศษหนึ่งส่วนห้าช้อนโต๊ะ (น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะมีโซเดียมประมาณ 1.2 กรัม) ซึ่งจะทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมประมาณ 0.24 กรัมต่อวัน

อย่างไรก็ตาม หากผู้ใดยังติดกับรสเค็มอยู่ จะบริโภคโซเดียม “ตามค่าเพดานความเค็มสูงสุด” ก็ได้ โดยบริโภคเกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือเท่ากับปริมาณน้ำปลาไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งจะทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2.4 กรัมต่อวัน



ควรเลือกกินแค่อะไรอย่างหนึ่ง คือ เกลือแกงหรือน้ำปลา (ไม่ใช่กินทั้งสองอย่างรวมกันต่อวัน) ถ้าอยากกินทั้งสองอย่าง ก็ควรคำนวณทอนส่วนกันเอง บางตำราก็ใจดียอมให้กิน เกลือแกงได้ถึง 1 ช้อนชาครึ่ง หรือ กินน้ำปลาได้ถึง 3 ช้อนโต๊ะ [4] เรียกได้ว่า ต่อให้มีอิทธิฤทธิ์สุดโต่ง ก็อนุญาตให้เค็มได้เพียงเท่านั้น

กรณีศึกษา ‘น้ำปลา’ พบว่าปริมาณน้ำปลาที่คนไทยกินต่อวันอยู่ที่ 20 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน [3] หรือประมาณ ‘หนึ่งช้อนโต๊ะกว่าๆ’ ซึ่งล่ำพั้งปริมาณน้ำปลาที่เรากิน ก็เกินกว่าค่าความจำเป็นแล้ว ที่ควรประเมินก็แค่ว่าจะกินเกลือที่อยู่ในซอสอื่นรวมกันให้ไม่เกินค่าเพดานความเค็มสูงสุดได้หรือไม่แค่นั้นเอง อันที่จริง (ด้วยความเกรงใจนะ) คณะผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง WHO และองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization; FAO) เรื่องอาหาร โภชนาการ และการป้องกันโรคเรื้อรัง ได้ให้คำแนะนำล่าสุดว่า ผู้ใหญ่ควรกินเกลือแกงไม่เกิน 5 กรัมต่อวัน (มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่น้อยกว่า 2 กรัมต่อวัน) [1] นั่นคือแนะนำให้กินเกลือแกงในปริมาณที่น้อยกว่าที่ได้ อนุโลมไว้ข้างต้นเสียด้วยซ้ำไป

สูตรจดจำความเค็ม

ความเค็มเท่าที่จำเป็น คือ “บริโภคโซเดียมไม่เกินครึ่งกรัมต่อวัน”

ความเค็มสูงสุดที่มีการอนุญาตไว้ (โดยศาลสุขภาพโลกหรือ WHO) คือ “บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2.4 กรัมต่อวัน”

อย่างไรก็ตาม ผู้คนจะคุ้นชินกับ ‘เกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์’ ที่วัดหน่วยกันเป็น ‘ช้อนชา’ มากกว่า เราจึงได้ทำการทดลองเชิงประจักษ์ เพื่อให้แม่ครัวที่บ้านได้เห็นแก่ตาตนเองว่า เกลือแกงที่ควรใส่ในกับข้าวแต่ละวันนั้นควรมีปริมาณมากน้อยเพียงใด (ดังภาพ) สรุปเป็นภาษาการครัวได้ว่า ความเค็มเท่าที่จำเป็น คือ “เติมเกลือแกงได้ไม่เกินปลายช้อนชาต่อวัน (ไม่เกินเศษหนึ่งส่วนสิบช้อนชา)” แต่หากคุณแม่ครัวประสงค์ใช้สิทธิ์ความเค็มอย่างเต็มที่ ก็อนุญาตให้เค็มได้แค่ค่าเพดานความเค็มสูงสุด คือ “เติมเกลือแกงได้ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน”



ภาพ “เกลือแกง 1 ช้อนชา” เป็นเกลือแกงแบบร่วนละเอียด (ปาดเรียบ) ซึ่งน้ำหนักได้ค่าเฉลี่ย 6 กรัม ต่อช้อนชา ซึ่งจะมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 2.4 กรัม (หรือเท่ากับน้ำปลาประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) ที่ถูกกำหนดเป็นค่าเพดานความเค็มสูงสุดในแต่ละวันเราไม่ควรกินเค็มเกินกว่านี้

น้ำหนักเกลือแกงป่น จำนวน 1 ช้อนชา (ปาดเรียบ)	
ดวงครั้งที่ 1	3.831 กรัม
ดวงครั้งที่ 2	3.344 กรัม
ดวงครั้งที่ 3	3.938 กรัม
เฉลี่ย	3.704 กรัม

น้ำหนักเกลือแกงชนิดร่วนละเอียด จำนวน 1 ช้อนชา (ปาดเรียบ)	
ดวงครั้งที่ 1	6.610 กรัม
ดวงครั้งที่ 2	5.784 กรัม
ดวงครั้งที่ 3	6.375 กรัม
เฉลี่ย	6.256 กรัม

ภาคปฏิบัติ มีเทคนิคที่พึงระวังให้สอดคล้องกับภาคทฤษฎี คือ ช้อนชาที่แสดงตัวอย่างดังภาพนั้นเป็นช้อนชาสำหรับใช้ตวงยารน้ำของเด็ก และโดยเหตุที่ช้อนชากาแฟที่บ้านมักมีขนาดเล็กกว่าช้อนชาทางการแพทย์เล็กน้อย จึงควรไปขอช้อนชาสำหรับป้อนยารน้ำของเด็ก (จากคลินิกหรือร้านขายยา) มาดูเทียบเคียงขนาดกันไว้

ทั้งนี้ รูปแบบเกลือแกงก็มีทั้งแบบป่นหยาบ หรือแบบร่วนละเอียดที่เรียกว่าเกลือตั้งโต๊ะ (table salt) พบว่า แบบป่นหยาบจะมีช่องอากาศมากกว่า เมื่อตวงใส่ช้อนชาจะชั่งน้ำหนักได้น้อยกว่า (เฉลี่ย 4 กรัมต่อช้อนชา) ในขณะที่แบบร่วนละเอียดหนึ่งช้อนชาจะชั่งได้น้ำหนักมากกว่า (เฉลี่ย 6 กรัมต่อช้อนชา)

ดังนั้น หากกดอัดแบบป่นหยาบให้แน่นซ็อนซา ก็น่าจะทำให้ได้ปริมาณโซเดียมใกล้เคียงกับแบบร่วน
ละเอียดได้

อย่างไรก็ตาม เพื่อมิให้แม่ครัวที่บ้านกลุ่มใจจนอยากลาออก หากใช้เกลือแกงแบบป่นหยาบ ก็อนุโลมให้
ตักพูนได้นิดหน่อยตามความเคยมือ (ไม่จำเป็นต้องไปเคร่งครัดกับการปาดเรียบเหมือนตอนใช้เกลือแกง
แบบร่วนละเอียด) แค่นี้ก็จะได้น้ำหนักเกลือแกง 1 ซ็อนซาที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณ
ใกล้เคียงกัน และไม่เกินค่าเพดานความเค็มสูงสุดที่กำหนดไว้ในแต่ละวันแล้ว

สรุปว่าผลการเทียบศักดิ์ความเค็มขั้นสูงสุด (คือไม่ควรกินเค็มเกินกว่านี้) ได้สูตรเป็น “เกลือ 1 ซ็อนซา
เท่ากับ น้ำปลา 2 ซ็อนโต๊ะ”

แค่นี้เอง ง่ายๆสบายๆ

อรพินท์ มุกดาติลก

1 มกราคม 2556

ปรับปรุง 27 ม.ค. 60



hooraygoodhealth.com

เอกสารอ้างอิง

- [1] Brown IJ, Tzoulaki I, Candeias V, Elliott P. Salt intakes around the world: implications for public health. *Int J Epidemiol*. 2009 Jun;38(3):791-813. Epub 2009 Apr 7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19351697>
- [2] กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทย. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555]; <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/Nutrition%20%20News/undefined.pdf>
- [3] ช่อฟ้า ทองไทย, แอ็สบายอน กิลด์เบิร์กัม. น้ำปลา แหล่งสารอาหารของชาวเอเชีย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- [4] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ.2554-2563 (Thailand Healthy Lifestyle Strategic Plan B.E.2554-2563). [ออนไลน์] 2554 [เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2555]; <http://bps.ops.moph.go.th/THLSP2011-2020/cabinet8march2011/แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดี.pdf>