



เค็ม... แต่ดี

และต้องใช้ให้พอดีด้วยนะ

เกลือหรือเกลือแกง... เครื่องปรุงที่ให้รสเค็ม ใช้กันมายาวนานหลายพันปี เราเชื่อว่าไม่ควรบริโภคเกลือหรืออาหารรสเค็มมากเกินไป เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ก็ขาดมันไม่ได้... เหมือนรู้ว่าเขาไม่รัก ยื้อไว้ก็ปวดใจ แต่จะให้ทำยังไง เมื่อใจมันให้เธอไปแล้ว... อี๊วว!!!

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่คิดถึงทุกท่านวันนี้จะมาชวนคุยเรื่องของเกลือครับ ว่าจริง ๆ แล้ว... เกลือมีอันตรายต่อสุขภาพจริงหรือเปล่า? มันมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร? ทำไมเราถึงใช้เกลือในผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำเกลือล้างแผล ยาล้างตา ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก หรือแม้แต่เวลาที่เราป่วยนอนโรงพยาบาล ทำไมหมอต้องให้น้ำเกลือเราด้วย และเมื่อเกลือมีประโยชน์ขนาดนี้ ทำไมคนโบราณเขาถึงต้องห้ามไม่ให้เราเอาพิมเสนไปแลกกับเกลือด้วยล่ะ???



ที่มา: www.kapook.com

" อย่างที่รู้ ๆ กันว่าผู้ชายสามมิติคนนั้นจะไม่หิบบอเรื่องอะไรขึ้นมาเล่าโดยไม่เอ่ยถึงประวัติที่น่าสนใจของมัน มนุษย์เรารู้จักการใช้เกลือมาหลายพันปี วันนี้เรามาทำความรู้จักกับเรื่องราวที่น่าสนใจของเจ้าเครื่องปรุงประจำบ้านชนิดนี้ไปพร้อม ๆ กันดีกว่าครับ "



มีหลักฐานบันทึกไว้ว่ามนุษย์รู้จักการใช้เกลือมานานกว่า 8,000 ปี ในสมัยโบราณเกลือเป็นวัตถุดิบที่มีค่ามหาศาล ว่ากันว่าเกลือมีราคาแพงมากกว่าทองคำ และชาวโรมันจ่ายเงินเดือนให้ทหารด้วยเกลือ และคำว่า Salary ที่แปลว่าเงินเดือนก็มีรากศัพท์มาจากคำว่า Sal ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่าเกลืออีกด้วย เหตุผลที่เกลือในสมัยก่อนมีราคาสูงลิ่ว ก็เพราะคุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของมัน... คือความเค็ม ถ้าเรามาลองนึกดูดี ๆ ผมยังนึกไม่ออกเลยว่ามืออะไรบนโลกนี้ที่สามารถนำมารับประทานและให้รสเค็มได้เหมือนเกลือ เกลือถูกใช้ในการถนอมอาหาร ในหลาย ๆ ภูมิภาคบนโลก สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ไม่เอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูกหรือผลิตอาหาร บางพื้นที่มีอากาศร้อนชื้น ทำให้อาหารเน่าเสียเร็ว โดยเฉพาะในช่วงที่ประสบภัยพิบัติ หรือแม้กระทั่งภัยสงคราม การถนอมอาหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์ในสมัยนั้นอย่างมาก

ด้วยความพิเศษนี้เอง ชนชั้นปกครองในหลาย ๆ อาณาจักรต่างพยายามผูกขาดการผลิตและจำหน่ายเกลือเพื่อสร้างความมั่งคั่งและใช้เกลือเป็นสินค้าสำคัญในการค้าขายเช่นเดียวกับสินค้ามีค่าอื่น ๆ สร้างความเจริญรุ่งเรืองให้กับประเทศของตน ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยราชวงศ์ถังของจีน มีบันทึกว่ารายได้ครึ่งหนึ่งของรัฐมาจากการเก็บภาษีเกลือ หรือในประเทศฝรั่งเศส มีการเก็บภาษีที่เรียกว่า Gabelle ที่รัฐบาลผูกขาดเป็นผู้ผลิตและจัดจำหน่ายแต่เพียงผู้เดียว แถมยังบังคับให้ประชาชนซื้อเกลือตามโควตาที่รัฐกำหนดโดยต้องจ่ายภาษีที่แพงขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งในศตวรรษที่ 18 ช่วงสงครามระหว่างฝรั่งเศสและอังกฤษ ประชาชนรู้สึกว่าการผูกขาดของรัฐติดมากเกินไปจนกลายเป็นชนวนนำไปสู่การปฏิวัติฝรั่งเศสในที่สุด



ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki>

● การใช้ น้ำเกลือ บ้วนปาก เนื่องจาก น้ำเกลือ มีคุณสมบัติเป็นด่าง จึงสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในช่องปาก สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ หรือมีเป็นแผลที่เหงือกได้ การเตรียมน้ำเกลือเพื่อ บ้วนปากเองที่บ้านสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยผสมเกลือประมาณครึ่ง – 1 ช้อนชาลงในน้ำอุ่น 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) บ้วนปากทุก 2 – 3 ชั่วโมง ในช่วงสองสามวันแรกหลังการรักษาปัญหาในช่องปาก หลังจากนั้นก็สามารถบ้วนปากได้ 3 – 4 ครั้งต่อวัน ซึ่งน้ำเกลือจะช่วยบรรเทาและรักษาแผลในปาก ลดอาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus ภาวะทอนซิลอักเสบ หรือแม้กระทั่งอาการใช้หวัดทั่วไป และช่วยให้ปากของคุณสะอาดได้อย่างรวดเร็วในกรณีที่คุณไม่มีน้ำยาบ้วนปากหรือไม่สามารถแปร่งฟันได้

● ใช้ในการกำจัดกลิ่นคาวจากอาหารทะเล ในการประกอบอาหารบางครั้ง กลิ่นของอาหารทะเล มีเอนไซม์หรือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นคาวที่ไม่พึงประสงค์ และเกลือมีคุณสมบัติในการดูดซับกลิ่น เมื่อเอามาขัดถูมือสักครู่ และล้างด้วยน้ำสะอาดจะช่วยให้กลิ่นเหล่านั้นจางหายไป

● การใช้เกลือถนอมอาหาร อย่างที่รู้กันดีว่าเกลือสามารถเอามาหมักเนื้อสัตว์ โดยการคลุกเนื้อกับเกลือเป็นการออสโมซิส มีผลให้อาหารมีความชื้นลดลง น้ำในเซลล์ของจุลินทรีย์ถูกออสโมซิสออกมา และทำให้จุลินทรีย์ที่ต้องอาศัยน้ำไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เนื้อสัตว์จึงเน่าเสียช้าลง

● ขอนี้เอาใจสายบิวตี้สักหน่อย มาส์กเกลือเหมาะมาก ๆ สำหรับผู้ที่ผิวมันหรือผิวที่เป็นสิวง่าย เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบของผิว รักษาสมดุลการผลิตน้ำมัน รวมทั้งช่วยให้ผิวหายเร็วขึ้นด้วย วิธีก็คือผสมเกลือ 1 ส่วน น้ำอุ่น 3 ส่วน และน้ำผึ้ง 3 ช้อนชา ทาทั่วใบหน้าทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น หรือการลอรอยคล้ำได้ดวงตาเพียงผสมเกลือ 1 ช้อนชาในน้ำร้อนครึ่งถ้วย แล้วใช้ผ้าหรือสำลีชุบน้ำเกลือมาปิดตาไว้สัก 5-10 นาที รอยขี้รอบดวงตาจะค่อย ๆ จางลงได้ด้วยครับ

ในปัจจุบัน เราสามารถหาซื้อเกลือได้ทั่วไป จนยากที่จะจินตนาการได้ว่าเกลือเคยเป็นของล้ำค่าและมีบทบาทสำคัญในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติอย่างมากมาาก่อน ทุกวันนี้เกลือถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในครัวอีกต่อไป นอกจากที่กล่าวไปแล้วข้างต้น เกลือยังถูกใช้ในกระบวนการผลิตในอุตสาหกรรมหนักอย่างเช่นการผลิต โซดาไฟ โรงน้ำแข็ง โรงทำแก้ว เส้นใยไนลอน คลอรีน โพลีเมอร์ ยางสังเคราะห์และสบู่ เป็นต้น ก่อนจะเลยเถิดออกทะเลไปมากกว่านี้ ขออนุญาตกลับมาที่เรื่องใกล้ ๆ ตัวก่อนดีกว่าครับ ประโยชน์ของเกลือในชีวิตประจำวันของเราก็มีมากมายจนไล่ไม่หมด ตั้งแต่ตื่นนอนไปจนเข้านอน เด็กไปจนแก่ เราสามารถใช้ประโยชน์จากเกลือได้หลากหลาย อาทิเช่น

สดรับเกลือ เป็นสรีรกรรมชาติ ช่วยขัดผิวทำให้ผิวเรียบ แลมนุ่มนวลอีกด้วย คุณสามารถทำสรีรกรรมเกลือใช้เองได้ง่าย ๆ โดยมีหลายสูตร ดังนี้

- ผสมเกลือ 1/4 ถ้วย กับออยล์สัก 1/2 ถ้วย ให้เข้ากัน ใช้สรีรกรรมผิวตามต้องการ

- ผสมน้ำผึ้งและน้ำมันมะนาวลงไปเ็นเกลือปริมาณ 1 ถ้วยตวง คนให้เป็นเนื้อเดียวกันแล้วก็นำมาสรีรกรรมผิวได้

- ผสมดีเกลือ 2 ช้อน เกลือ 2 ช้อน

น้ำมันอัลมอนด์ 2 ช้อน และน้ำมัน

มะกอก ชนิด extra virgin 2 ช้อน

ผสมกันแล้วทิ้งไว้สัก 2-3 นาที หรือ

อาจใส่น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่

ชอบด้วย นำมาขัดขโลมผิวให้เปียก

ขัดให้ทั่วโดยเฉพาะบริเวณที่แห้ง

กร้าน ทิ้งเอาไว้สักพักจึงล้างออกด้วย

น้ำอุ่น



น้ำเกลือทางการแพทย์ คือการเอาเกลือมาละลายน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสม อาจมีการผสมแร่ธาตุอื่น ๆ เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ต่าง ๆ กัน ที่พบได้บ่อยมีอยู่ 4 ประเภทได้แก่

- Normal Saline Solution หรือ NSS เป็นน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นของเกลือ 0.9 % เทียบเท่ากับ ความเข้มข้นของเกลือในเลือดของคนที่มีสุขภาพปกติ ใช้สำหรับล้างแผล ล้างตา ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองเนื่องจากมีความเข้มข้นของเกลือใกล้เคียงกับเกลือในกระแสเลือด
- 5% Dextrose in water หรือ 5% D/W เป็นน้ำเกลือชนิดที่ไม่มีเกลือแร่ผสม แต่เป็นน้ำเกลือที่มีน้ำตาลเดกซ์โทรสความเข้มข้น 5% ผสมแทน เหมาะสำหรับผู้ที่มีการควบแน่นน้ำตาลในเลือดต่ำหรืออดอาหาร





- 5% Dextrose in NSS หรือ 5% D/NSS คือน้ำเกลือ NSS ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเดกซ์โทรสความเข้มข้น 5% มักใช้ในเด็กที่มีภาวะขาดน้ำ ช็อก อดอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเด็กที่เป็นไข้เลือดออก

- 5% Dextrose in 1/3 NSS น้ำเกลือชนิดนี้จะมีน้ำตาลเดกซ์โทรสความเข้มข้น 5% ผสมกับน้ำเกลือที่มีความเข้มข้น 0.3 % ใช้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีภาวะขาดน้ำ ช็อก อดอาหาร หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และห้ามใช้ในเด็กเล็ก รวมทั้งผู้ที่มีภาวะหัวใจวาย ไตวาย ความดันโลหิตสูง หรือร่างกายบวม

แถมให้อีกนิด เพื่อมีคนสงสัยว่าทำไมเวลาเป็นแผลแล้วโดนน้ำเกลือถึงรู้สึกแสบ ความรู้สึกแสบนั้นคล้ายกับความรู้สึกเผ็ดที่เกิดในปากเวลากินพริก ซึ่งเป็นความแสบร้อนที่เกิดขึ้นเมื่อระบบประสาทถูกรบกวนด้วยสาร capsaicin ในพริก กลไกระบบประสาทที่ถูกกระตุ้นด้วยน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงกว่าปริมาณเกลือในกระแสเลือดอย่างเช่นเหงื่อ หรือน้ำทะเลซึ่งมีสถานะเป็นต่าง จะส่งกระแสประสาทให้รู้สึกแสบนั่นเอง นอกจากจะทำให้เกิดอาการระคายแสบบริเวณแผลแล้ว น้ำเกลือเข้มข้นยังสามารถทำลายเนื้อเยื่อบริเวณนั้นได้อีกด้วย โดยเฉพาะน้ำทะเลซึ่งมีโอกาสปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรค ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสัมผัสโดยตรงจะดีที่สุดครับ

สำหรับเกลือบริโภคนั้น เป็นที่รู้กันมาหลายพันปีอยู่แล้วว่าเกลือช่วยในการรสชาติของอาหาร ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น จึงไม่แปลกที่อาหารหรือขนมสำเร็จรูปต่าง ๆ มักจะมีรสเค็มหลาย ๆ คนอาจจะเคยได้ยินมาว่ากินเค็มไม่ดี ไตทำงานหนัก และอาจจะเกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนระหว่างเกลือและโซเดียม ข้อเท็จจริงก็คือ โซเดียมคือแร่ธาตุชนิดหนึ่ง ที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย โดยจะมีหน้าที่หลักในการควบคุมระดับน้ำภายในร่างกายของเรา (รวมถึงภายในเซลล์ของเราด้วย) เราสามารถพบโซเดียมได้ในเกลือนี้เองครับ โดยเกลือ 1 กรัม จะมีโซเดียมประมาณ 400 มิลลิกรัม The American Heart Association แนะนำว่าเราไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินวันละ 2,300 มิลลิกรัม และจะดีที่สุดคือไม่ควรเกินวันละ 1,500 มิลลิกรัม ออ. บ้านเรามักจะแนะนำไว้ที่ข้างสลากอาหารสำเร็จรูปว่าไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม และสำหรับกรณีผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรลดลงเหลือเพียง 3 ส่วน 4 ของคนปกติหรือไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น



แล้วถ้าเราอยากควบคุมปริมาณโซเดียม สิ่งแรกที่ขอแนะนำคือการสังเกตสลากอาหารเสมอว่าแต่ละหน่วยบริโภคมีปริมาณโซเดียมมากแค่ไหน ในการปรุงหรือประกอบอาหารแต่ละครั้ง ใช้สติให้มากขึ้นก่อนการเติมเครื่องปรุงเพราะว่า... ในความเค็ม 1 ช้อนชา นั้นมีโซเดียมแฝงอยู่ดังต่อไปนี้...

- เกลือ 1 ช้อนชา = โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม (ใส่ช้อนชาเดียวหมดโควตาของวันเลยนะครับ)

- ผงปรุงรส 1 ช้อนชา = โซเดียม 500 มิลลิกรัม
- ปลา ร้า 1 ช้อนชา = โซเดียม 500 มิลลิกรัม
- กะปิ 1 ช้อนชา = โซเดียม 400-500 มิลลิกรัม
- ผงชูรส 1 ช้อนชา = โซเดียม 490 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนชา = โซเดียม 400 มิลลิกรัม



ภาวะโซเดียมในเลือดสูง (Hypernatremia) อาจส่งผลให้มีอาการกระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย หรือชักเกร็ง ภาวะนี้มักเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเกินไป การดื่มน้ำน้อย หรือร่างกายเสียน้ำเป็นปริมาณมาก หากไม่ได้รับการรักษา อาจมีผลกระทบต่อสมองและเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ สามารถสังเกตสัญญาณบ่งชี้ภาวะของโรคได้จากอาการ ปัสสาวะน้อยผิดปกติ ร่างกายอ่อนแรง ง่วงซึม หงุดหงิดง่าย ปากแห้ง ตาแห้ง สับสน มึนงง ปวดหัว หายใจเร็วกว่าปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ในกรณีที่มีอาการรุนแรง อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อกระตุกหรือหดเกร็งและชัก หากพบอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์ เพราะจะช่วยให้การวินิจฉัยและการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขอให้ร่อยกับทุกมื้อแบบสุขภาพดีกันให้ถ้านหน้าระดับ.... ด้วยรักและห่วงใย จากมายด์มิ่งค์ ผู้ชายสามมิติ :)

