

# นานาชาติร่วมหาวิธี สื่อสารคนไทยลดพฤติกรรม 'ชีวิตติดเค็ม'

## วันสุข

แต่ละปีประเทศไทยยังคงต้องสูญเสียรายจ่ายทางสุขภาพกว่า 99,000 ล้านบาท ให้กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

เพียงเพราะสาเหตุสำคัญคือคนไทยทั้งประเทศรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มที่เกินพอดี จนป่วยเป็นโรคไตเพิ่มขึ้นกว่า 15% ต่อปี และมีผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นถึง 1,500,000 คน ภายในระยะเวลา 5 ปี

ในการจัดประชุม เรื่อง 'แนวทางลดพฤติกรรมติดเค็มของคนไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับองค์การอนามัยโลก (ประเทศไทย) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายลดบริโภคเค็ม จึงเป็นหริหรือการเพื่อหาแนวทางการทำงานร่วมกับสื่อมวลชนเพื่อสื่อสารสังคมลดพฤติกรรมติดเค็ม ช่วยลดสาเหตุความสูญเสียจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

### ผ.ศ.พ.สุศักดิ์ กันตสุขเวชศิริ

ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็มให้ข้อมูลว่า คนไทยติดเค็มเพราะวัฒนธรรมการกินที่เปลี่ยนไป และการออกกำลังกายน้อยลง ขณะที่อาหารยอดนิยมของทุกภูมิภาคมีปริมาณโซเดียมสูง ซึ่งจากงานวิจัยการสร้างฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรสอาหารท้องถิ่น โดยสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เครื่องปรุงเป็นแหล่งโซเดียมหลักของภาคอีสานคือ น้ำปลา ส่วนภูมิภาคอื่นจะใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรสเค็มเป็นหลัก ขณะที่เครื่องปรุงรสประจำถิ่นเช่น ปลาร้ามีโซเดียมเฉลี่ย 4,000 - 6,000 มิลลิกรัม/100 กรัม กะปิมีโซเดียม 500 มิลลิกรัม/1 ช้อนชา และบุดูมีโซเดียมเฉลี่ย 8,047.25 มิลลิกรัม/100 กรัม นอกจากนี้



อาหารสำเร็จรูปได้ถูกจัดเป็นอาหารที่ทุกภาคนิยม โดยอาหารสำเร็จรูปที่มีปริมาณโซเดียมสูงสุดคือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มีโซเดียมเฉลี่ย 1,275 มิลลิกรัม/1 ของ (50 กรัม) รองลงมาคือ โจ๊กคัพขนาด 35 กรัมที่มีโซเดียมเฉลี่ยถึง 1,269 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่เกินกว่าที่เด็กควรได้รับต่อวัน ดังนั้นนโยบายการเก็บภาษีโซเดียมจึงเป็นมาตรการที่ใช้กับภาคอุตสาหกรรมในการปรับสูตรอาหารเพื่อลดโซเดียมจากต้นทาง โดยการเก็บภาษีจะขึ้นลงตามปริมาณ หากโซเดียมสูงผู้ประกอบการจะต้องเสียภาษีในราคาที่สูง และจะเน้นการเก็บภาษีเฉพาะอาหารที่เพิ่มรสชาติโดยไม่จำเป็นเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป มันฝรั่งทอดกรอบ เป็นต้น และจะไม่เก็บภาษีในส่วนปัจจัยพื้นฐานของประชาชน เช่น น้ำปลาเกลือ ซีอิ๊ว จึงไม่กระทบต่อค่าครองชีพของประชาชน ซึ่งเรื่องนี้ต้องใช้เวลาในการดำเนินการควบคุมกับมาตรการอื่น ๆ ไปพร้อมกัน

"ฮังการี" เป็นประเทศที่สามารถลดการบริโภคเค็มของคนในประเทศได้ถึง 20%-35% ซึ่ง **ดร.เรณู การ์ก** หัวหน้าฝ่ายโรคไม่ติดต่อ องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย เผยว่า ฮังการีคือตัวอย่างมาตรการลดเค็มที่สำเร็จในต่างประเทศจากการใช้มาตรการเก็บภาษีเค็มใน

ขนมขบเคี้ยว เครื่องปรุงรสในปี 2554 ขณะที่สหราชอาณาจักรให้ความสำคัญและดำเนินการอย่างเข้มข้น เช่น ติดตาม

ควบคุมกำกับการณ์รณรงค์ สร้างความร่วมมือกับอุตสาหกรรมในการปรับลดสูตรอาหารส่งผลให้ค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมของประชากรลดลง 15% จะเห็นได้ว่าการออกมาตรการบังคับมีส่วนช่วยให้การบริโภคเค็มลดลง ซึ่งอยากให้รัฐบาลไทยให้ความสำคัญในเรื่องนี้เพื่อหนุนให้การดำเนินงานได้ประสิทธิภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

### มาที่ ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า สสส. มองว่าการแก้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมควรให้ความสำคัญที่การจัดการเชิงแวดล้อมตามแนวทาง **Social Determinants of Health หรือปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ** โดยขับเคลื่อนด้วยพลังวิชาการ นโยบาย และพลังสังคม จึงสามารถหนุนเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักและนำไปสู่การปรับพฤติกรรมได้ โดยล่าสุด สสส. ได้จัดแคมเปญ **Less Spoon : ช้อน ปรุงลด** ร่วมกับทาง CJ WORX ทำสื่อนำเสนอเพื่อให้คนไทยตระหนักถึงการปรุงด้วยเกลือและน้ำปลา โดยจัดทำเป็นช่องทางที่มีรูตรงกลาง แต่ตักได้แค่เฉพาะปลายช้อน ซึ่งตรง





ตามปริมาณที่ควรบริโภค ทำให้เกิดภาพจำของปริมาณเกลือและน้ำตาลในช้อน

ของผู้บริโภค ซึ่ง มีประชาชนหลายคนเข้ามาสอบถามขอซื้อช้อนดังกล่าวอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าการสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงได้จริง

“สำหรับการลดพฤติกรรมติดเค็มสำหรับประชาชน สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วย 3 ลดคือ 1. ลดการเติม โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุง 2. ลดการกินน้ำปรุง เช่น น้ำส้มตำ น้ำยำ น้ำแกง และ 3. ลดการกินอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก ไตปลา ปลาแร่ พริกแกง และกะปิ เพราะในแต่ละวันคนไทยควรบริโภคโซเดียมเทียบเท่ากับเกลือไม่เกิน 1/3 ช้อนชาต่อมื้อ หรือน้ำปลาไม่เกิน 2/3 ช้อนชาต่อมื้อ” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ปิดท้ายด้วย **ดิใจ ตีตติ หรือ ‘ผัดไทย’** ดารานักแสดงที่มาแชร์ประสบการณ์ของการบริโภคเค็มว่าจุดเริ่มต้นของการกินเค็มเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเพราะเติบโตมาในร้านขายของชำทำให้กินขนมจุกจิกได้ตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และใช้ชีวิต

ติดเค็มจนถึงตอนโต กลายเป็นความเคยชินโดยไม่รู้ตัวเพราะคิดแค่เพียงว่า “กินแล้วอร่อย” จนถึงช่วงอายุ 27 ปี มีภาวะไตอักเสบเฉียบพลัน แต่ไม่ได้ใส่ใจดูแลตนเองนำไปสู่การเป็นโรคไต โดยในปัจจุบันคุณภาพไตอยู่ที่ 16% ซึ่งหากต่ำกว่า 10% จะต้องมีการฟอกไตหรือเปลี่ยนไต ทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการเสื่อมของไตด้วยการลดการบริโภคเค็ม ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย แม้ว่าในช่วงระยะแรกจะรู้สึกไม่ชินกับรสชาติ แต่พอทำอย่างต่อเนื่องร่างกายก็เกิดการปรับตัว

“ความอร่อยเป็นเพียงความสุขชั่วขณะ หากเรากินอย่างพอดีก็ไม่เกิดโทษ แต่ถ้ากินมากเกินไปสิ่งที่ตามมาจะส่งผลต่อร่างกาย ดังนั้นปรับพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้ก่อนจะสายเกินไป” ดิใจ ผักทิ้งท้าย