

# นวัตกรรม'แบบทดสอบความชอบรสเค็ม' ตัวช่วยห่างไกลภัยจากเครื่องปรุงโซเดียม

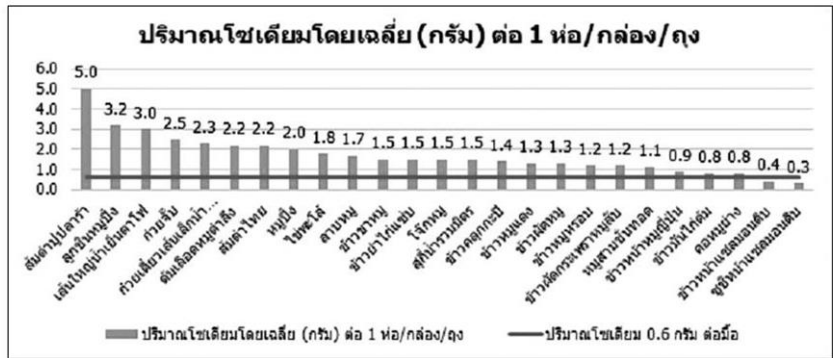
**ค** วามเค็มไม่ใช่แค่การเติมเกลือลงไปในอาหาร แต่ยังรวมถึงอาหารและขนมที่แฝงไปด้วยเครื่องปรุงรสที่อุดมไปด้วยโซเดียม และทำให้เกิดโรคตามมาอีกมากมาย ซึ่งไม่ใช่เพียงแคโรคความดันโลหิตสูงที่หลายคนเข้าใจ ยิ่งไปกว่านั้นส่วนใหญ่ไม่ยอมรับว่าเป็น "ผู้ติดรสเค็ม" หลายรายมักรู้ตัวเมื่อสาย หลังต้องเจ็บป่วยด้วยเหตุดังกล่าว

ผศ.ดวงใจ มาลัย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวในฐานะผู้สร้างสรรค์และพัฒนา นวัตกรรมซึ่งได้รับการจดอนุสิทธิบัตรเรื่อง "แบบทดสอบความชอบรสเค็ม" ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มของคนไทย โดยแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้ารับการทดสอบติดรสเค็มเพียงใด จากการเตรียมอาหาร และการปรุงรส ฯลฯ ซึ่งอันตรายจากความเค็มไม่ได้มาพร้อมกับความเสี่ยงต่อโรคเท่านั้น แต่ยังทำให้ร่างกายเกิด "ภาวะบวมหน้า" ตามส่วนต่างๆ ของ



ร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลในระยะยาวต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ออกแบบแบบทดสอบให้นักโภชนาการและผู้ดูแลในสถานพยาบาลเป็นผู้ประเมิน เนื่องจากจะได้ผลที่เที่ยงตรงกว่าการให้ผู้เข้ารับทดสอบประเมินตัวเอง ซึ่งอาจให้คำตอบที่เข้าข้างตัวเองอย่างไม่ตั้งใจ จนส่งผลให้ได้ข้อมูลรูปที่คลาดเคลื่อน โดยเป็นการใช้ทดสอบเพื่อการเฝ้าระวัง เสริมการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งบอกได้เพียงตัวเลข แต่ไม่สะดวกใช้ในบางโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องมือวัดความเค็มที่จะต้องมีการเตรียมอาหารให้เหมาะสม





สมก่อนการวัด  
เนื่องจากต้องจุ่ม  
หัววัด (probe) ลง  
ไปในอาหาร และ  
ไม่สามารถวัดได้

กับอาหารในบางลักษณะ เช่น อาหารแห้ง และอาหารชั้นหนืด  
เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการวัดด้วยหลักการเหนี่ยวนำไฟฟ้า

ผู้วิจัยจึงได้สรรหาวิธีการต่างๆ มาเพื่อใช้ในการทดสอบ ซึ่ง  
วิธีการที่ดีที่สุด ได้แก่ การให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลือกชิมน้ำซุ๊ป  
ที่มีความเค็ม 4 ระดับ แล้วประเมินผล เพื่อให้ได้ทราบก่อนว่าผู้  
เข้ารับการทดสอบชอบรสเค็มในระดับใด จากนั้นเป็นการสอบถาม  
ด้วยข้อคำถามหลักเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร และการปรุงรส ซึ่ง  
ครอบคลุมถึงปริมาณและความถี่ในการบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม  
ในระดับดังกล่าว เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการ  
บริโภคอาหารรสเค็ม

ปัจจุบันแบบทดสอบความชอบรสเค็มได้ใช้เป็นคู่มือในการ  
ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไทยทั้งที่เป็นผู้ป่วยและผู้ที่ยัง  
ไม่ป่วย เพื่อเพิ่มการเฝ้าระวังไม่ไห้ประมาทต่อความเค็ม และพิสูจน์  
ว่าการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์อาจไม่ใช่คำตอบสุดท้าย หาก  
ใส่ใจสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า ควรปรับเปลี่ยนนิสัย  
ดื่มน้ำเค็ม โดยหันมาเริ่มลดเค็มอย่างจริงจังกันตั้งแต่วันนี้.