



ม.มหิดล หวังคนไทยห่างไกลภัยจากอาหารรสเค็ม

ด้วยนวัตกรรม "แบบทดสอบความชอบรสเค็ม"

ความเค็มไม่ใช่แค่การเติมเกลือลงไปในอาหาร แต่ยังรวมถึงอาหารและขนมที่แฝงไปด้วยเครื่องปรุงรสที่อุดมไปด้วยโซเดียม และทำให้เกิดโรคตามมาอีกมากมาย ซึ่งไม่ใช่เพียงแคโรคความดันโลหิตสูงที่หลายคนเข้าใจ

ยิ่งไปกว่านั้นส่วนใหญ่มักไม่ยอมรับว่าเป็น "ผู้ติดรสเค็ม" หลายรายมักรู้ตัวเมื่อสาย หลังต้องเจ็บป่วยด้วยเหตุดังกล่าว



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงใจ มาลัย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวในฐานะผู้สร้างสรรค์และพัฒนาวัตกรรมซึ่งได้รับการจดอนุสิทธิบัตรเรื่อง "แบบทดสอบความชอบรสเค็ม" ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มของคนไทย โดยแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้ารับการทดสอบติดรสเค็มเพียงใด จากการเตรียมอาหาร และการปรุงรส ฯลฯ

ซึ่งอันตรายจากความเค็มไม่ได้มาพร้อมกับความเสี่ยงต่อโรคเท่านั้น แต่ยังทำให้ร่างกายเกิด **"ภาวะบวมน้ำ"** ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลในระยะยาวต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ออกแบบแบบทดสอบให้นักโภชนาการและผู้ดูแลในสถานพยาบาลเป็นผู้ประเมิน เนื่องจากจะได้ผลที่เที่ยงตรงกว่าการให้ผู้เข้ารับการทดสอบประเมินตัวเอง ซึ่งอาจให้คำตอบที่เข้าข้างตัวเองอย่างไม่ตั้งใจ จนส่งผลให้ได้ข้อสรุปที่คลาดเคลื่อน

โดยเป็นการใช้ทดสอบเพื่อการเฝ้าระวัง เสริมการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งบอกได้เพียงตัวเลข แต่ไม่สะดวกใช้ในบางโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องมือวัดความเค็มที่จะต้องมีการเตรียมอาหารให้

เหมาะสมก่อนการวัด เนื่องจากต้องจุ่มหัววัด (probe) ลงไปในอาหาร และไม่สามารถวัดได้กับอาหารในบางลักษณะ เช่น อาหารแห้ง และอาหารชิ้นหนืดเนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการวัดด้วยหลักการเหนี่ยวนำไฟฟ้า

ผู้วิจัยจึงได้สรรหาวิธีการต่างๆ มาเพื่อใช้ในการทดสอบ ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด ได้แก่ การให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลือกชิมน้ำซุ๊ปที่มีความเค็ม 4 ระดับ แล้วประเมินผล เพื่อให้ได้ทราบก่อนว่าผู้เข้ารับการทดสอบชอบรสเค็มในระดับใด

จากนั้นเป็นการสอบถามด้วยข้อคำถามหลักเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร และการปรุงรส ซึ่งครอบคลุมถึงปริมาณ และความถี่ในการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มในระดับดังกล่าว เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารรสเค็ม

ปัจจุบันแบบทดสอบความชอบรสเค็ม ได้ใช้เป็นคู่มือในการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไทยทั้งที่เป็นผู้ป่วยและผู้ที่ยังไม่ป่วย เพื่อเพิ่มการเฝ้าระวังไม่ให้ประมาทต่อความเค็ม

และพิสูจน์ว่าการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์อาจไม่ใช่คำตอบสุดท้าย หากใส่ใจสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า ควรปรับเปลี่ยนนิสัยติดรสเค็ม โดยหันมาเริ่มลดเค็มอย่างจริงจังกันตั้งแต่วันนี้

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจจากมหาวิทยาลัยมหิดลได้ที่ www.mahidol.ac.th

สัมภาษณ์ และเขียนข่าวโดย จูดีรัตน์ เดชพรหม

นักประชาสัมพันธ์ (ชำนาญการ)

งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป

สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 0-2849-6210