



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>



"หมอธีระ" คาด โควิดสายพันธุ์ EG.5.1 อาจระบาดช่วงปลายปี การจัดหาวัคซีนจำเป็นมาก

"หมอธีระ" เผย โอมิครอน สายพันธุ์ EG.5.1 อาจทำให้เกิดการระบาดอีกครั้งในช่วงปลายปีนี้ แนะนำใช้ชีวิตอย่างมีสติ ป้องกันตัวให้ปลอดภัย เอาการระบาดครั้งก่อนมาเป็นบทเรียน

วันที่ 8 สิงหาคม 2566 รศ.นพ.ธีระ วรธนารัตน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก **Thira Woratanarat** ระบุว่า EG.5.1 ชื่อเต็มคือ XBB.1.9.2.5.1 ชื่อเล่นว่า Eris มีรายงานตรวจพบแล้วอย่างน้อย 36 ประเทศทั่วโลก ตัวเต็งในการจะนำไปสู่การระบาดระลอกปลายปีนี้

ความรู้จนถึงปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมของไวรัสที่ตำแหน่ง F456L นั้นทำให้มีสมรรถนะหลบหลีกภูมิคุ้มกันได้มากกว่า XBB เดิมๆ ที่ระบาดมาก่อนหน้านี้ ทั้งนี้มีสถิติการตรวจพบในสัดส่วนที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในหลากหลายประเทศทั่วโลก ทั้งอเมริกา อังกฤษ ไอร์แลนด์ สเปน ฝรั่งเศส รวมถึงทวีปเอเชีย อาทิ จีน ญี่ปุ่น (ภาพที่ 1-3)



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ที่ระบาดมาก่อนหน้านี้ ทั้งนี้มีสถิติการตรวจพบในสัดส่วนที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในหลากหลายประเทศทั่วโลก ทั้งอเมริกา อังกฤษ ไอร์แลนด์ สเปน ฝรั่งเศส รวมถึงทวีปเอเชีย อาทิ จีน ญี่ปุ่น (ภาพที่ 1-3)

Topol E. นำเสนอภาพเปรียบเทียบรหัสพันธุกรรมในตำแหน่งต่างๆ ระหว่าง XBB.1.5, EG.5.1, และ BA.5 (ภาพที่ 4) จะเห็นได้ว่าแม้ทุกตัวจะเป็น Omicron เหมือนกัน แต่ EG.5.1 นั้นมีตำแหน่งการกลายพันธุ์ ที่แตกต่างจากสายพันธุ์เดิมๆ อย่าง BA.5 ที่ระบาดมากช่วงปี 2022 แต่ EG.5.1 มีความแตกต่างไม่มากนัก จาก XBB.1.5 ซึ่งระบาดมากในช่วงปลายปีก่อนถึงช่วงต้นปีนี้

ดังนั้นจึงมีการประเมินว่า หากใช้วัคซีนรุ่นใหม่ ที่ปรับสายพันธุ์เป็น XBB.1.5 ก็น่าจะทำให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันการป่วยรุนแรงได้ดีขึ้น กว่าวัคซีนรุ่นเดิมๆ ที่ใช้กันอยู่ รวมถึง Bivalent ที่ใช้ BA.1 หรือ BA.5 เป็นองค์ประกอบ

ทั้งนี้ การประเมินดังกล่าว ก็สอดคล้องกับผลการวิจัยทางห้องปฏิบัติการที่ Cao YR จากมหาวิทยาลัยปักกิ่งได้นำเสนอมาเมื่อสองวันก่อน การวางแผนบริหารจัดการเรื่องวัคซีน ให้สอดคล้องกับสายพันธุ์ที่ระบาด จึงมีความจำเป็นเหนืออื่นใด



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

การระบาดจะปะทุขึ้นมาอย่างน้อยเพียงใดนั้น นอกจากจะมีอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของไวรัส และระดับภูมิคุ้มกันจากการได้รับวัคซีนที่มีประสิทธิภาพแล้ว

เราได้เรียนรู้ชัดเจนจากระลอกที่ผ่านมา หลังสงกรานต์และเปิดเทอม ว่าไม่ได้เกิดจากฤดูกาล แต่เกิดจากพฤติกรรมกำกวมการป้องกันตัวที่ไม่เพียงพอ โดยมีกิจกรรมเสี่ยง แออัด ใกล้ชิดกันมาก ดังนั้นจึงควรใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท ป้องกันตัวเสมอ การใส่หน้ากากอย่างถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงลงไปได้มาก.

มติชน

ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628

ฟังคำตอบ “หมอธีระ” ดื่มเบียร์มี-ไม่มีแอลกอฮอล์ บำรุงสุขภาพจริงหรือไม่



ฟังคำตอบ “หมอธีระ” ดื่มเบียร์มีหรือไม่มีแอลกอฮอล์ บำรุงสุขภาพจริงหรือไม่

เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โพสต์เฟซบุ๊กเกี่ยวกับเรื่องเบียร์ ใจความว่า “เบียร์มีหรือไม่มีแอลกอฮอล์ กลับบำรุงสุขภาพ..” โดยมีรายละเอียดคือ

ข่าวล่ำมาแรง รายงานในปี 2022 นี้เอง จนกระทั่งมีคำอุปมาว่า เบียร์วันละแก้วอาจช่วยไม่ให้ต้องฟังหมอ เหมือนกับที่เราเคยได้ยินได้ฟังว่า กินแอปเปิ้ลวันละลูก หมอไปไกลๆ ได้เลย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628

ทั้งนี้ เป็นรายงานจากคณะผู้วิจัยจากประเทศโปรตุเกส ตีพิมพ์ในวารสาร Agriculture and food chemistry โดยเป็นการศึกษาวิจัยที่รัดกุมและมีตัววัดหรือประเมินโดยการวิเคราะห์จุลินทรีย์หรือแบคทีเรียในไส้สำไส้ว่ามีความหลากหลายเพิ่มขึ้นหรือไม่

จุดประสงค์ใหญ่ของการศึกษาชุดนี้ น่าที่จะเป็นการประเมินประนอมกันหรือไม่ กับกระแสการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ที่เริ่มออกมาว่าไม่ควรจะดื่มเลยแม้แต่น้อยนิตก็ตาม และในอีกประเด็นหนึ่งเพื่อที่จะพิสูจน์ว่า ตามตำนานความเชื่อที่ว่าเบียร์นั้นดีต่อสุขภาพ ช่วยระบบต่างๆ จีปาถะ จริงไหม และถ้าเบียร์ที่ว่าดีนั้นเกิดดีจริง การที่มีแอลกอฮอล์เข้าไปอยู่ด้วยจะไปเจือจางความดีจนหายไปและกลายเป็นโทษอย่างเดียว

ตามปกติ ในคำแนะนำของสหรัฐ ในปี 2020 ถึง 2025 Dietary Guidelines for Americans จะมีระดับของแอลกอฮอล์ที่สามารถบริโภคได้คือ วันละหนึ่งแก้วหรือหนึ่งดริงก์ นั่นก็คือมีปริมาณแอลกอฮอล์ 14 กรัม สำหรับผู้หญิง สำหรับผู้ชายนั้นสามารถขึ้นได้ โดยถึงสองดริงก์ต่อวันหรือเทียบเท่ากับ 28 กรัม โดยคิดง่ายๆ ก็คือ ผู้ชายเท่ากับสองกระป๋อง กระป๋อง 1 เท่ากับ 330 ซีซี ในขนาดแอลกอฮอล์คือ 4% (ผู้หญิงก็เป็นหนึ่งกระป๋องไป)

แต่ถ้าจะสั่งเป็นแก้ว เช่น หนึ่งไพท์ (pint) ปริมาณจะเยอะหน่อยในระบบอเมริกัน จะเท่ากับ 473 ซีซี ระบบอังกฤษเท่ากับ 568 ซีซี (ดังนั้นดูด้วย เวลาที่มีลดราคา เวลาแฮปปี้ happy hour เป็นไพท์ระบบไหน) สำหรับหลักฐานทางประโยชน์ของเบียร์หรือแอลกอฮอล์มีอยู่หลายชั้นพอสมควรที่จะไปเพิ่มระดับของไขมันดีและลดระดับของไขมันเสีย มีการลดเลือดหนืดผ่านทางเกล็ดเลือด และบรรเทา การดื้ออินซูลิน แต่กระนั้นก็ตามประโยชน์ที่อาจจะฟังมีต่อเส้นเลือดในร่างกายรวมทั้งถึงหัวใจและเบาหวาน จะถูกบดบังกับการที่ดื่มเบียร์แล้วอ้วนลงพุง ชี้เกียจ ไม่ออกกำลัง ร่วมกับกินอาหารหรือกับแอลกอฮอล์ ที่ก่อให้เกิดการอักเสบ และยังมีความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : https://www.maticchon.co.th/local/quality-life/news_3906628

ที่คณะผู้วิจัยพรรณนาไว้ก็คือ ในเบียร์นั้นมีโพลีฟีนอล จากฮอปมาก ซึ่งในการเพาะบ่มเบียร์นั้น การที่ใส่ฮอปไปเพื่อกลิ่นรสและความขม และก็ยังมีส่วนฟลาโวนอยด์ ที่ชื่อ แซงโทฮิวมอล (xanthohumol) โดยการศึกษาในระดับพรีคลินิก คือศึกษาในสัตว์ทดลองไม่ใช่คน ได้ผลการศึกษาน่าสนใจโดยสารดังกล่าวน่าจะลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับสารอนุมูลอิสระและก่อให้เกิดโรคเรื้อรังทั้งโรคอ้วนและเบาหวานและในระหว่างกระบวนการเพาะบ่ม เบียร์ แซงโทฮิวมอลจะมีการปรับโครงสร้างกลายเป็นไอโซแซงโทฮิวมอล ซึ่งมีฤทธิ์ในทางเป็นประโยชน์เช่นกัน

ส่วนประกอบโพลีฟีนอลในเบียร์ เมื่อตกถึงลำไส้จะมีผลในการปรับสภาพของจุลินทรีย์ทั้งปริมาณ ชนิด และความหลากหลาย ถึงจนกระทั่งมีเบียร์หลายยี่ห้อ มีส่วนประกอบเป็นจุลินทรีย์ดีเจือปนเข้าไปด้วย โครงการศึกษาจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ใหญ่ที่สุดโครงการหนึ่งโดยมีประชากรศึกษาเป็นจำนวนมาก ได้แก่ Flemish Gut Flora Project แสดงให้เห็นว่าการดื่มเบียร์ในคนที่มีความสุขแข็งแรงจะส่งผลในการปรับสภาพจุลินทรีย์ในลำไส้ให้เป็นอย่างดี

เพราะฉะนั้นการมีหรือไม่มีแอลกอฮอล์จะส่งผลต่างกันหรือไม่โดยคณะผู้วิจัยแบ่งผู้ร่วมการศึกษเป็นสองกลุ่มโดยมีอายุระหว่าง 18 ถึง 65 ปี และไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับระบบกระเพาะและทางเดินอาหารรวมทั้งถึงโรคลำไส้หงุดหงิด และไม่มีโรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน เส้นเลือดตีบที่ขา ไม่มีโรคติดเชื้อเอชไอวี หรือไวรัสตับอักเสบและไม่เคยใช้ยาปฏิชีวนะในช่วงระยะเวลาสี่อาทิตย์ก่อนหน้าและไม่ใช้ยาระบายในช่วงสองอาทิตย์ก่อนหน้าและไม่ใช้เป็นคนติดเหล้าติดยาหรือสารเสพติดอย่างอื่น

การวิจัยลงทะเบียนใน clinical trials NCT 03513432



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628

ตลอดช่วงเวลาของการวิจัย การออกกำลังกายและสภาพการทำงานจะอยู่ในระดับเดิม รวมกระทั่งถึงชนิดและปริมาณของอาหารการกิน อาสาสมัครจะไม่ทราบว่าดื่มเบียร์มี (5.2%) หรือไม่มีแอลกอฮอล์ (0%) โดยเบียร์ที่ใช้เป็นลาเกอร์เบียร์ (lager beer) โดยที่ทราบปริมาณของไอโซแซงโทซีมอล และแซงโทซีมอล ด้วยการตรวจ HPLC-DAD หลังจาก SPE extraction

ทั้งก่อนและหลัง การศึกษาที่กินเวลา 4 อาทิตย์ จะมีการเก็บอุจจาระ และวิเคราะห์เลือดอย่างละเอียด (serum cardiometabolic markers) และส่วนประกอบของร่างกาย ด้วยเครื่อง In Body และบันทึกผลลักษณะชนิดประเภทของอาหารการกินด้วย food frequency questionnaire การวิเคราะห์ชนิดและความหลากหลายของจุลินทรีย์ด้วยการเตรียม DNA libraries (V3 และ V4 regions) จนถึงการศึกษาวิเคราะห์มาตรฐานตามแบบที่เราใช้กัน

นอกจากการที่ดูความหลากหลายของจุลินทรีย์แล้ว ยังทำการประเมินดัชนีของการอักเสบในลำไส้และมีการวัดของเยื่อผนังลำไส้หรือไม่โดยการหา fecal alka line phosphatase activity ผลของการศึกษาในอาสาสมัครกลุ่มละ 11 คน ที่ติดตามเป็นระยะเวลาสี่อาทิตย์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีการเพิ่มของจุลินทรีย์ชนิดที่เป็นตัวดีหรือมีประโยชน์มากกว่า 20 ชนิด และไม่พบว่ามีเปลี่ยนแปลงในน้ำหนัก ปริมาณและการกระจายตัวของไขมันในร่างกายรวมทั้งถึงดัชนีซีวีดี สภาพคาร์ดิโอเมตาบอลิกในเลือด

ผลของการศึกษานี้ แตกต่างจากรายงานในวารสารแอลกอฮอล์ในปี 2020 ทำที่อริโซนา สหรัฐ โดยได้ทำการศึกษาทั้งชายและหญิงที่อยู่ในเม็กซิโกอายุระหว่าง 21 ถึง 53 ปี โดยให้ดื่มเบียร์ไม่มีแอลกอฮอล์วันละ 12 ออนซ์ (1 ออนซ์ ประมาณ 30 ซีซี) กับเบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณ 4.9% เป็นเวลา 30 วัน โดยที่เห็นความดีงามในเฉพาะกลุ่มที่ดื่มเบียร์ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ โดยที่มีการเพิ่มความหลากหลายของจุลินทรีย์

ทั้งนี้ การศึกษาในปี 2020 ไม่ได้เจาะเจาะจง โดยอาสาสมัครไม่ได้มีสุขภาพสมบูรณ์ทุกคน ซึ่งอาจอธิบายความแตกต่างของผลการศึกษาทั้งสองขั้นนี้ได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3906628

บทสรุป การดื่มเบียร์ให้ได้ประโยชน์นั้น สำหรับคนที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่แล้วไม่ได้มีโรคประจำตัว นำที่จะดื่มได้ทั้งชนิดไม่มีหรือมีแอลกอฮอล์

และที่น่าสนใจก็คือ เบียร์ลาเกอร์อาจจะดีกว่า โดยที่มีคุณสมบัติทำให้เยื่อผนังลำไส้มีความแข็งแรงขึ้น แต่ข้อจำกัดที่คนดื่มเบียร์ทุกคนทราบก็คือ เบียร์ไม่มีแอลกอฮอล์รสชาติประหลาด และหัวหน้าทีมวิจัยให้สัมภาษณ์ว่า รสชาติ "a bit wierd"

สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้วทางเมตาบอลิก อ้วนลงพุง เบาหวาน ความดันสูง ไขมันผิดปกติ โรคทางเส้นเลือด ทำทางน่าจะอยู่กับเบียร์ไร้แอลกอฮอล์ดีกว่า ทั้งนี้ โดยถือผลของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่จะส่งผลก่อให้เกิดการอักเสบในลำไส้ ทะลุไปเข้าเลือดกระจายไปทั่วร่างกายแม้กระทั่งกระทบสมอง

ดังนั้น ถ้าอยากจะดื่มอย่างมีความสุขก็ปรับสุขภาพให้เป็นปกติเร็วที่สุด จะได้รับอานิสงส์จากการดื่มเบียร์แอลกอฮอล์ได้ซะที ว่าแล้ว ก็เชียร์สสสส ครับ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

จริงหรือไม่! คนแก่กินปาท่องโก๋ใส่แอมโมเนียมไบคาร์บอเนต ไตทำงานหนัก

คนชรากินปาท่องโก๋ที่ใส่แอมโมเนียมไบคาร์บอเนต ทำให้ไตทำงานหนัก ความจริงแล้วเป็นอย่างไร

จากข้อมูลในโลกออนไลน์ เรื่อง คนชรากินปาท่องโก๋ที่ใส่แอมโมเนียมไบคาร์บอเนต ทำให้ไตทำงานหนัก ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงโดยกรมอนามัย สำนักงานอนามัยผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เป็นข้อเท็จจริง เพราะแอมโมเนียมไบคาร์บอเนตไม่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เมื่อผู้สูงอายุรับประทานเข้าไปจึงไม่ได้ทำให้ไตทำงานหนัก สำหรับส่วนประกอบของปาท่องโก๋ จะมีสารที่นิยมใช้ในการทำให้ขึ้นฟู 3 ชนิด ช่วยให้ปาท่องโก๋กรอบพองฟู โดยสารแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติในการทำให้เกิดการขึ้นฟูในขั้นตอนที่ต่างกัน ได้แก่

- ผงฟู
- ยีสต์
- แอมโมเนียมไบคาร์บอเนต (NH_4HCO_3)

นอกจากนี้ หากทอดปาท่องโก๋แบบผ่านความร้อนนาน ๆ หรือผ่านการทอดในน้ำมันซ้ำ ยังอาจเสี่ยงจะเกิดสารก่อมะเร็งได้ ทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งผู้ทอดและผู้บริโภค แม้ว่าการรับประทานปาท่องโก๋จะไม่มีโซเดียม ไม่ให้ไตทำงานหนัก แต่ปาท่องโก๋ก็เป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง ไม่ควรรับประทานปาท่องโก๋เป็นประจำ โดยพลังงานของปาท่องโก๋จะสูงราว 120 – 180 กิโลแคลอรี อีกทั้งพลังงานส่วนใหญ่ยังมาจากไขมัน เพราะในปาท่องโก๋มีไขมันอิ่มตัวสูง ส่งผลต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด หากรับประทานบ่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ

ส่วนการที่รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง ส่งผลเสียต่อไต และความดันโลหิตสูง ผลที่ตามมาคือเกิดความดันในหน่วยไตสูงขึ้น และเกิดการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะมากขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารบางอย่าง ทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น แต่ในปาท่องโก๋ไม่ได้ใส่เกลือหรือผงฟูมากขนาดนั้น หากไม่กินมากเกินไปก็ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

คนไทยมีแนวโน้มการบริโภคโซเดียมมากเกินไปในชีวิตประจำวัน

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดมาตรฐานไว้ว่า ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัม กรมอนามัย ระบุว่า ในปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มการบริโภคโซเดียมมากเกินไป ผลจากการกินเค็มนาน ๆ อาจเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น

- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไตเรื้อรัง

สำหรับ 5 ประเภทอาหาร ที่มีปริมาณโซเดียมแฝงอยู่นอกจากเกลือ ได้แก่

1. เครื่องปรุงรสทั้งที่มีรสเค็มและไม่มีการปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กะปิ ซอสหอยนางรม น้ำปลาร้า ซุปก้อน ผงชูรส เครื่องปรุงรส เป็นต้น
2. อาหารแปรรูป ทั้งอาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋องทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักผลไม้ดอง มักมีโซเดียมสูงจากเกลือ และโซเดียมแฝงจากวัตถุเจือปนอาหาร
3. ขนมที่มีการเติมผงฟู เช่น เค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง แป้งสำเร็จรูป เป็นต้น เนื่องจากผงฟูมีโซเดียมแฝงเป็นองค์ประกอบ
4. เครื่องดื่มเกลือแร่และน้ำผลไม้ มักมีการเติมสารประกอบของโซเดียมลงไปด้วย สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่สูญเสียเหงื่อมาก ส่วนน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักจะมีการเติมเกลือปรุงรสชาติ และโซเดียมแฝง จากวัตถุเจือปนอาหาร โดยเฉพาะสารกันบูด
5. อาหารธรรมชาติทุกชนิด มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบ โดยเนื้อสัตว์ นม ไข่ จะมีปริมาณโซเดียมสูงกว่าผักผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง ที่ยังไม่แปรรูป แต่อาหารธรรมชาติถือว่ามีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งทั้งหมด และมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้รับอีกด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

วิธีดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคไต

- อ่านฉลากโภชนาการ เพื่อดูปริมาณโซเดียมในอาหาร หลีกเลี่ยงหรือลดอาหารหวาน มัน เค็ม
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีเป็นประจำ