

ชื่อเรื่อง รู้จักเกลือชมพู และวิธีบริโภคให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



Photo: <https://www.pobpad.com>

เกลือชมพู (Pink Himalayan Salt) หรือเกลือชมพูหิมาลายันเป็นเกลือชนิดหนึ่งที่มีสีชมพูจากแร่ธาตุที่อยู่ในเกลือ หลายคนเชื่อว่าเกลือชมพูมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเกลือทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน กลุ่มคนที่รักสุขภาพจึงนิยมบริโภคเกลือชนิดนี้

เกลือชมพูหิมาลายันขุดพบบริเวณเทือกเขาหิมาลัย ประเทศปากีสถาน มีการใช้เกลือชนิดนี้ปรุงอาหาร และถนอมอาหารอย่างแพร่หลายในประเทศ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาประโยชน์ของเกลือชมพูมากนัก บทความนี้จึงได้รวบรวมข้อมูลที่ควรรู้เกี่ยวกับเกลือชมพูและการบริโภคเกลือชมพูแบบไม่ทำลายสุขภาพ

เกลือชมพูมีองค์ประกอบทางเคมีคือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride) และมีรสชาติเค็มกว่าเกลือทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน แต่มีปริมาณโซเดียมต่ำกว่า โดยเกลือทั่วไปปริมาณ 1/4 ช้อนชา มีโซเดียม 581 มิลลิกรัม ขณะที่เกลือชมพูปริมาณเท่ากันมีโซเดียม 388 มิลลิกรัม จึงอาจทำให้ใช้เกลือน้อยลงในการปรุงรสอาหารและช่วยลดการบริโภคโซเดียมได้ หลายคนเชื่อว่าเกลือชมพูอาจช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรดต่าง (pH) ในร่างกาย ชะลอความแก่ ช่วยในการนอนหลับ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยให้โรกระบบทางเดินหายใจดีขึ้น แต่ในปัจจุบันยังขาดงานวิจัยที่สามารถยืนยันได้ว่าเกลือชมพูมีสรรพคุณเหล่านี้จริง

นอกจากนี้ เกลือชมพูประกอบด้วยแร่ธาตุหลากหลายชนิดกว่าเกลือแกงทั่วไป เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก และซิงค์ (Zinc) อย่างไรก็ตาม แร่ธาตุในเกลือชมพูมีปริมาณไม่มากพอที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ หากจะได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุเหล่านี้ ต้องรับประทานเกลือชมพูมากกว่า 30 กรัม ซึ่งสูงเกินกว่าปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าได้ประโยชน์

จากข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบประโยชน์ของเกลือแกงและเกลือชมพูที่เพียงพอ ดังนั้น นักวิจัยจึงเชื่อว่าประโยชน์ที่ได้จากการบริโภคเกลือหิมาลายันไม่ได้ต่างจากการบริโภคเกลือ

แกงทั่วไป บริโภคเกลือชมพูหิมาลาอย่างใดให้พอดีเกลือชมพูมีขายทั่วไปทั้งชนิดหยาบและชนิดป่นละเอียดสามารถนำมาปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสเค็มได้เหมือนการใช้เกลือแกง เช่น หมักเนื้อสัตว์ ปรุงรสอาหารจานผัดหรือต้ม โดยหากบริโภคเกลือชมพูในปริมาณที่เหมาะสมก็ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ความต้องการโซเดียมต่อวันจะแตกต่างกันไปในแต่ละคนขึ้นกับเพศ อายุ และสภาวะของร่างกาย เช่น ผู้ที่อายุ 19–30 ปี เพศชายควรได้รับโซเดียม 500–1,475 มิลลิกรัมต่อวัน เพศหญิงควรได้รับ 400–1,200 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้ที่อายุ 31–70 ปี เพศชายควรได้รับโซเดียม 475–1,450 มิลลิกรัมต่อวัน เพศหญิงควรได้รับ 400–1,200 มิลลิกรัมต่อวัน โดยเกลือป่น 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม เกลือชมพูที่วางขายอาจมีปริมาณโซเดียมต่างกัน ก่อนบริโภคจึงควรอ่านปริมาณโซเดียมที่ระบุไว้ในฉลากก่อนเสมอ โดยเกลือบดละเอียดอาจมีโซเดียมสูงกว่าเกลือหยาบ และควรใส่เกลือเพียงเล็กน้อย แม้จะมีปริมาณโซเดียมต่ำกว่าเกลือแกงแต่เกลือชมพูมีความเค็มสูง หากบริโภคมากเกินไปอาจได้รับโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น การคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำให้ใบหน้า แขน ขาบวม และน้ำหนักเกิน ความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เช่น ภาวะหัวใจโต (Enlarged Heart Muscle) หัวใจล้มเหลว (Heart Failure) โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไต

ทั้งนี้ การบริโภคเกลือชมพูอาจนำไปสู่ภาวะขาดไอโอดีน เนื่องจากเกลือชมพูมักไม่ผ่านกระบวนการเติมไอโอดีนในการแปรรูปเหมือนเกลือแกง จึงมีไอโอดีนน้อยกว่า ซึ่งไอโอดีนจำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไทรอยด์และการเผาผลาญของเซลล์ในร่างกาย หากบริโภคเกลือชมพูเพียงอย่างเดียวต่อเนื่องกันเป็นเวลานานอาจทำให้ร่างกายขาดไอโอดีนได้ บางคนอาจนำเกลือชมพูมาทำเป็นโคมไฟหินเกลือหิมาลัย (Himalayan Salt Lamps) ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยปรับอารมณ์ ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น และช่วยกรองอากาศในห้องหรือในบ้านให้สะอาดขึ้น แต่ยังไม่มีการศึกษาที่ยืนยันได้ว่าการใช้โคมไฟหินเกลือจะมีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ได้จริง เกลือชมพูที่หลายคนเชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน ในปัจจุบันยังขาดผลการวิจัยที่เพียงพอในการยืนยันสรรพคุณต่าง ๆ ดังนั้น การรับประทานเกลือแกงทั่วไปก็ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ไม่ต่างจากเกลือชมพู โดยเฉพาะไอโอดีนในเกลือแกงที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผู้ที่บริโภคเกลือชมพูควรรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนเช่น สาหร่ายและปลา เพื่อป้องกันภาวะขาดไอโอดีน

ที่มา <https://www.pobpad.com>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น หากเราบริโภคเกลือชมพูที่มีความเค็มสูงมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ยกเว้นข้อใด

1. ใบหน้า แขน ขาบวม
2. ความดันโลหิตสูง
3. กระเพาะอักเสบ
4. หัวใจล้มเหลว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. กระเพาะอักเสบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากสถานการณ์ เรื่อง โรคปอดอักเสบจากเชื้อ Mycoplasma pneumoniae ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
นำเกลือชมพูมาทำเป็นโคมไฟหินเกลือหิมาลัย (Himalayan Salt Lamps) ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยปรับอารมณ์		
เกลือชมพูหิมาลัยยังพบบริเวณเทือกเขาหิมาลัย ประเทศปากีสถาน		
เกลือชมพูมีองค์ประกอบทางเคมีคือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride)		
เชื่อว่าเกลือชมพูมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเกลือทั่วไป		
มีรสชาติเค็มกว่าเกลือทั่วไป		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม จากบทความดังกล่าว เกลือชมพูประกอบด้วยแร่ธาตุหลากหลายชนิดมีอะไรบ้าง

คำตอบ โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก และซิงค์ (Zinc)

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก และซิงค์ (Zinc)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใด การบริโภคเกลือชมพูอาจนำไปสู่ภาวะขาดไอโอดีน

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เนื่องจากเกลือชมพูไม่ผ่านกระบวนการเติมไอโอดีนในการแปรรูปเหมือนเกลือกแก จึงมีไอโอดีนน้อยกว่า ซึ่งไอโอดีนจำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไทรอยด์และการเผาผลาญของเซลล์ในร่างกาย หากบริโภคเกลือชมพูเพียงอย่างเดียวต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ร่างกายขาดไอโอดีนได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับกลุ่มคนที่รักสุขภาพ ที่เชื่อว่าเกลือชมพูมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเกลือทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย เพราะ เกลือชมพูมีองค์ประกอบทางเคมีคือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride) และมีรสชาติเค็มกว่าเกลือทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน แต่มีปริมาณโซเดียมต่ำกว่า โดยเกลือทั่วไปปริมาณ 1/4 ช้อนชา มีโซเดียม 581 มิลลิกรัม ขณะที่เกลือชมพูปริมาณเท่ากันมีโซเดียม 388 มิลลิกรัม จึงอาจทำให้ใช้เกลือน้อยลงในการปรุงรสอาหารและช่วยลดการบริโภคโซเดียมได้

ไม่เห็นด้วย เพราะ เกลือชมพูก็ไม่ผ่านกระบวนการเติมไอโอดีนในการแปรรูปเหมือนเกลือแกง จึงมีไอโอดีนน้อยกว่า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน