

โซเดียม คืออะไร ทำไมโซเดียมจึงเป็นฆาตกรเงียบที่ควรระวัง

ตอนนี้ใครๆ ก็รู้ว่า “เค็ม” หรือ “โซเดียม” เป็นของไม่ดี การกินเค็มจะทำให้อ่อนแอและไตพัง แต่ถ้าจะถามว่า ทำไมสิ่งเหล่านี้จึงไม่ดีต่อร่างกาย อาจจะมีไม่กี่คนที่รู้

วันนี้ Sanook Health เลยมีข้อมูลหนังสือ “ปรับวิถีชีวิตอย่างสิ้นเชิง” จากโรงพยาบาลญาโณมาฝาก มาดูกันว่าเพราะอะไร ร่างกายของเราจึงไม่ต้องการโซเดียมในปริมาณมากเกินไป

โซเดียม คืออะไร

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่ควบคุมสมดุลของเหลว รักษาความดันโลหิต ช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้ปกติ รวมไปถึงการดูดซึมสารอาหารบางชนิด

โดยทั่วไป เราได้รับโซเดียมจากอาหารในรูปแบบของเกลือแกงและน้ำปลา ซึ่งมีรสเค็ม คนไทยบริโภคเกลือเฉลี่ยวันละ 7 กรัม ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำ (2,000 มิลลิกรัม)

หน้าที่ของโซเดียมที่มีต่อร่างกาย

หน้าที่ของโซเดียมที่มีต่อร่างกาย คือการรักษาปริมาณน้ำ ช่วยให้การส่งกระแสไฟฟ้าไปตามเส้นประสาทเป็นไปอย่างปกติ รวมทั้งยังช่วยในการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งก็แปลว่าโซเดียมเองก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน การขาดโซเดียมจะทำให้ระบบที่ทำงานไม่ปกติ และส่งผลเสียต่อร่างกายในที่สุด

การควบคุมปริมาณโซเดียมในร่างกายเป็นหน้าที่ของ “ไต” กรณีที่ไตมีน้อยเกินไป ไตของเราจะรักษาโซเดียมเอาไว้ด้วยการดูดน้ำกลับมาจากปัสสาวะ และเมื่อมีโซเดียมในร่างกายมากเกินไป ก็จะขับออกทางปัสสาวะเช่นกัน

ปัญหาจากตรงนี้เอง! เพราะในกรณีที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดโซเดียมได้หมด ก็จะเกิดการคั่งค้าง การที่ร่างกายยังต้องเก็บโซเดียมส่วนเกินนี้เอาไว้ จะทำให้เกิดการดึงน้ำไว้ในร่างกายโดยอัตโนมัติ เพื่อรักษาสมดุลของของเหลว ซึ่งตรงนี้เป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกาย

ผลที่ตามมา คือจะมีของเหลวไหลเวียนในร่างกายมากเกินไป ความดันเลือดสูงขึ้น หัวใจทำงานหนัก ร่างกายของเราก็จะปรับให้หลอดเลือดหนาขึ้นและแข็งขึ้น อวัยวะสำคัญที่มีหลอดเลือดไปเลี้ยงก็จะได้รับผลกระทบ เช่น หัวใจ สมอง ไต เป็นต้น

โรคภัยไข้เจ็บที่จะตามมาก็มีมาก ทั้งความดันเลือดสูง และไตวายเรื้อรัง เฉพาะ 2 โรคนี้ก็ต้องรักษากันไปตลอดชีวิต ยังไม่นับว่าเป็นต้นตอของโรคอีกสารพัด

ด้วยเหตุนี้เอง โซเดียมจึงเป็นฆาตกรเงียบ เพราะโดยมากแล้วเรามักจะไม่รู้ตัวว่าได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หากไม่คิดก่อนกิน และกินตามความเคยชิน

แล้วเราจะมีวิธีป้องกันได้อย่างไรบ้าง?

ต้องบอกว่าในความเป็นจริงแล้วเราแทบจะหลีกเลี่ยงโซเดียมในชีวิตประจำวันไปได้เลย เพราะมันอยู่ในอาหารเกือบทุกๆ อย่างที่เรากิน แต่ปริมาณจะมากจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเลือกได้

อาหารอะไรบ้างที่มีโซเดียมสูง?

ถ้าเปรียบเทียบระหว่างอาหารธรรมชาติด้วยกัน เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อ หมู ไก่ จะมีโซเดียมสูงกว่าอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง รวมไปถึงเนื้อปลา ส่วนอาหารแปรรูปหรืออาหารที่มีการเก็บถนอมด้วยกรรมวิธีต่างๆ ล้วนเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารกระป๋อง หมักดอง เนื้อเค็ม ปลาจืด เป็นต้น

จะมองข้ามไปไม่ได้คือ “เครื่องปรุง” เพราะคนส่วนมากจะเผลอตัวเติมเครื่องปรุงรสจัดเพื่อความอร่อย ถูกปาก แต่ลืมไปว่ามันเต็มไปด้วยโซเดียมในปริมาณที่น่ากลัว

ไม่ว่าจะเป็นเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ทั้งซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว ซอสหอยนางรม น้ำบูดู กะปิ ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ ส่วนซอสปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม อย่างเช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มที่มีรสเปรี้ยวๆ หวานๆ อาจจะมีโซเดียมในปริมาณไม่มาก แต่ก็มีพอสมควร ยังไงก็ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป

อย่างไรก็ตาม โซเดียมไม่ได้มีเฉพาะในอาหารรสเค็มเท่านั้น ขนมหวานต่างๆ ที่มีการเติมผงฟูก็มีปริมาณโซเดียมสูงเช่นกัน เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง เพราะผงฟูที่ใช้ในการทำขนมล้วนมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ รวมถึงแป้งที่ใช้ทำขนมก็มีโซเดียมอยู่ด้วย

จะเห็นว่าอาหารเหล่านี้มักจะเป็นที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน เรากินกันบ่อยจนเคยชินกับความเค็ม แต่จากประสบการณ์ส่วนตัวแล้ว หากลองงดของเค็มๆ ไม่กี่สัปดาห์ ประสาทรับรสของเราก็จะเคยชินกับอาหารที่มีรสจืดกว่าเค็ม และไม่โหยหาอาหารรสจัดหรือรสเค็มอีกเลย

นอกจากจะได้รสชาติที่แท้จริงของอาหารแล้ว ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันเลือดสูงและโรคไตวายก็ลดลงด้วย

บริษัท พี เอส อพาร์ทเมนท์ จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอยื่นปฏิญญาสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 09.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 425 ซอย พหลโยธิน 69/1 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว สุกใจ อารณีสุขสันต์)
กรรมการผู้จัดการ

บริษัท พีวี เซอร์ พัลส์ อินโนเวชั่น จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอยื่นปฏิญญาสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 09.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/6 ซอยพุทธบูชา 39 แยก 1 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย เรืองชัย คุณวัฒน์นกุล)
กรรมการผู้จัดการ

บริษัท คำเจริญ โลจิสติกส์ จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอยื่นปฏิญญาสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 09.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 53 หมู่ที่ 9 ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ 46170 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ชนัญชิตา งามเกียรติทรัพย์)
กรรมการผู้จัดการ

บริษัท มาร์เก็ตติ้ง สโตร์ลิซ (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอยื่นปฏิญญาสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 09.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 34/2 หมู่ที่ 6 ตำบลคลองสี่ อำเภอลองทอง จังหวัดปทุมธานี 12120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ธนัทพร กุศล สุขประเสริฐชัย)
กรรมการผู้จัดการ

เราอาจแพ้เวทินี้ได้ แต่ไม่ควรแพ้ทุกเวทิต์

ทุกความพยายามอาจมีข้อจำกัด หรือสิ่งแวดล้อมไม่เป็นใจ แต่หากปัจจัยนั้นไม่ใช่มาจากความขี้แพ้ของเราแล้วละก็ เราก็แค่แพ้ในเวทินี้, ก็พาประเภทนี้ แต่ในเวทิต่อ ๆ ไปเราต้องชนะ หรืออย่างน้อยก็ต้องดีกว่าเดิม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://sirichaiwatt.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

