

????? ????? "????????????????? ??????????????????"

???????? Administrator

???????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:25 ? - ?????????????? ????????????????? 08 ?????? 2013 ????? 09:48 ?.



??
?????? ???
????? ???

????????????? ???
????????????????????? ?????????????????????????????????????
????????????????????????????????????? ?????????????????

????????????????? ???
??
????????????????????????????????????? ?????????????????

?????????????????

1

เลขที่หนังสือ ก 407 4400.06 ลงวันที่ ๖ ก.ค. ๕๖
เจ้าไป โสภณ
ร.ร.สุ่ง สุวรรณ ขี้เหล็กบุรี
ต.ขี้เหล็กบุรี อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม

ลดเค็มครึ่งหนึ่ง
คนไทยห่างไกลไตวาย

"มีนาคม" มีวันสำคัญทางสุขภาพ ๒ วันด้วยกัน
๑๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐ วันไตโลก องค์การอนามัยโลก กำหนดให้เป็นวันที่สำคัญ
ความตระหนักถึงโรคไตเรื้อรังประชาชน
๑๕-๑๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐ มีพิธีรณรงค์ลดการบริโภคเค็ม World Action On Salt and Health (WASH) จัดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาเค็มซึ่งเป็นภัยสุขภาพของประชาชน
ทั้ง ๒ วัน มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกัน จึงขอประชาสัมพันธ์เรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง
และการลดเค็ม

กินเค็มแล้วจะเป็นโรคไตหรือไม่
ถ้ากินเค็มมากเกินไปก็อาจเป็นโรคไตได้ แต่กินที่ระอบ มาดูกันก่อนว่ากินเค็มคืออะไร
โดยทั่วไป อาหารที่มีรสชาติเค็มคืออาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ โดยเกลือมีชื่อทางเคมีคือ โซเดียมคลอไรด์ ส่วนโพแทสเซียมคลอไรด์ก็ใช้แทนกันได้
นอกจากนี้ การให้ความเค็มจะรักษาปริมาณโซเดียมในอาหาร ซึ่งผู้กำหนดเกณฑ์
ผู้กำหนดมาตรฐานโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เมื่อมีอาหารเค็มที่มีโซเดียมสูงเกินไป
ร่างกาย จะปรับทำงานเกี่ยวกับโซเดียมในของเหลวในร่างกายไว้
เนื่องจากไตมีหน้าที่ขับโซเดียมในร่างกายออกสู่ของเหลวในร่างกายได้
โดยขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้ากินเค็มมากเกินไปก็อาจเป็นโรคไตเรื้อรังได้
เมื่อไตทำงานผิดปกติไตสามารถขับโซเดียมได้ในปริมาณที่ลดลง หรือเมื่อได้รับ
โซเดียมมากเกินไปก็อาจเป็นโรคไตเรื้อรังได้
โรคไตเรื้อรังทำให้ร่างกายเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง ปริมาณน้ำในหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ส่งผล
ให้ไตทำงานหนักขึ้น เพื่อคืนความสมดุลของร่างกาย แต่ความเค็มก็มีความสัมพันธ์
โดยตรงกับโรคไตเรื้อรัง การบริโภคโปรตีนไม่เหมาะสมและออกกำลังกายไม่เพียงพออาจส่งผล
ให้ไตเสื่อมได้
ดังนั้น จะเห็นว่าการกินเค็มมากเกินไปอาจ มีผลกระทบต่อไตได้และ
ผู้ประกอบโรคไตและผู้ที่มีความเสี่ยงสูงควรหลีกเลี่ยงการกินเค็มมากเกินไป

????????? Administrator

???????????????????? 08 ???????? 2013 ????? 09:25 ? . - ?????????????? ?????????????????? 08 ??????? 2013 ????? 09:48 ? .

คณะกรรมาธิการที่ ๖

- ๑. สหภาพแรงงาน
- ๒. สหภาพแรงงาน
- ๓. สหภาพแรงงาน
- ๔. สหภาพแรงงาน
- ๕. สหภาพแรงงาน
- ๖. สหภาพแรงงาน

คณะกรรมาธิการที่ ๗

- ๑. สหภาพแรงงาน
- ๒. สหภาพแรงงาน
- ๓. สหภาพแรงงาน
- ๔. สหภาพแรงงาน
- ๕. สหภาพแรงงาน
- ๖. สหภาพแรงงาน

คณะกรรมาธิการที่ ๘

การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการที่ ๘

- ๑. สหภาพแรงงาน
- ๒. สหภาพแรงงาน
- ๓. สหภาพแรงงาน
- ๔. สหภาพแรงงาน
- ๕. สหภาพแรงงาน
- ๖. สหภาพแรงงาน

ตารางที่ ๑

ชนิด	ปริมาณ	ราคา (บาท)
เมล็ด	๑ ตัน	๒,๐๐๐
น้ำปลา	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ซีอิ๊วขาว	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐
ผงชูรส	๑ ตัน	๕๐๐

ตารางที่ ๒

ชื่อรายการ	ปริมาณ (ตัน)
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐
ข้าวสาร	๑,๐๐๐

