

# เกลือแร่สำคัญมากน้อยแค่ไหน



หนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ที่จำเป็นต่อร่างกายของเราก็คือ เกลือแร่ เป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกายไม่น้อยไปกว่าสารอาหารชนิดอื่นๆ

เกลือแร่หรือแร่ธาตุ (Minerals) คือ สารประกอบอนินทรีย์ที่เป็นสารอาหารรอง ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย แต่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยกว่าสารอาหารหลักอย่าง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และน้ำ แต่ร่างกายขาดไม่ได้และเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานโดยตรง แต่มีความจำเป็นในกระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ในด้านการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆ ในร่างกาย ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ในทุกๆ อวัยวะ ช่วยควบคุมการทำงานของฮอร์โมน รักษาสมดุลของกระบวนการออกซิเดชัน อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญต่อการทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย เป็นองค์ประกอบของเซลล์ เนื้อเยื่อและเส้นประสาท รวมไปถึงเอนไซม์ ฮอร์โมน และวิตามิน โดยร่างกายของเรามีเกลือแร่อยู่ประมาณ 4% ของน้ำหนักตัว สามารถแบ่งเกลือแร่ตามความต้องการได้ 2 ประเภท ดังนี้

1.เกลือแร่หลัก เป็นเกลือแร่ที่มีอยู่ในร่างกายมากกว่าร้อยละ 0.01 ของน้ำหนักตัว หรือมีมากกว่า 5 กรัม ซึ่งร่างกายต้องการวันละมากกว่า 100 มิลลิกรัม เกลือแร่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ แคลเซียม (Calcium) ฟอสฟอรัส (Phosphorous) แมกนีเซียม (Magnesium) โพแทสเซียม (Potassium), โซเดียม (Sodium), คลอไรด์ (Chloride), และกำมะถันหรือซัลเฟอร์ (Sulfur)

2.เกลือแร่รอง เป็นเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย และอยู่ในร่างกายเพียงเล็กน้อยหรือน้อยกว่า 5 กรัม โดยร่างกายของเราต้องการเกลือแร่ประเภทรุ่นน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อวัน เกลือแร่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ธาตุเหล็ก (Iron) ซีลีเนียม (Selenium) โคบอลต์ (Cobalt) โครเมียม (Chromium) ทองแดง (Copper) แมงกานีส (Manganese) โมลิบดีนัม (Molybdenum) ฟลูออไรด์ (Fluoride) วานาเดียม (Vanadium) สังกะสี (Zinc) และไอโอดีน (Iodine)

## ความสำคัญของเกลือแร่

1. เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย โดย แคลเซียม ฟอสฟอรัส จะรวมกับวิตามินดี ทำหน้าที่นี้

2. เป็นส่วนประกอบสำคัญของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ไอโอดีนในฮอร์โมน-ไทรอกซิน เอนไซม์ โคเอนไซม์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบในโมเลกุลของสารประกอบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น กรดอะมิโน และฟอสโฟลิปิด ได้แก่ กำมะถันและฟอสฟอรัส หรือเป็นองค์ประกอบในโมเลกุลของฮีโมโกลบิน ธาตุเหล็ก เป็นต้น

3. ช่วยรักษาความสมดุลของกรดต่างๆ ภายในร่างกาย เพื่อความสมดุลในการทำงานของเซลล์ต่างๆ เนื่องจากอาหารที่ร่างกายได้รับจะมีทั้งเกลือแร่ชนิดที่ทำให้เกิดกรดและเบส ซึ่งกลไกของร่างกายจะทำหน้าที่ปรับภาวะเพื่อรักษาความสมดุลความเป็นกลาง เพื่อช่วยให้เซลล์มีชีวิต ได้แก่ โซเดียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และฟอสฟอรัส

4. ควบคุมความสมดุลของน้ำที่อยู่ภายในร่างกาย ซึ่งในร่างกายจะมีน้ำอยู่ประมาณร้อยละ 60 เกลือแร่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาทางชีวเคมี เช่น ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ ช่วยส่งเสริมการดูดซึมอาหารและวิตามิน ช่วยเป็นตัวเร่งในกระบวนการเผาผลาญ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ให้เป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน ได้แก่ สังกะสี ทองแดง โครเมียม

5. มีบทบาทสำคัญในกระบวนการแข็งตัวของเลือด การหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจและการทำงานของเส้นประสาทให้เป็นปกติ

นอกจากนี้เกลือแร่ยังมีประโยชน์ในด้านการนอนอาหาร ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยป้องกันการเน่าเสียของอาหาร (เช่น เกลือแร่ไนไตรต์ ซัลไฟต์) และกลุ่มที่ช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของอาหาร ในด้านกลิ่น รส สี และการดูดซึม โดยเฉพาะเกลือแร่ทำหน้าที่ให้กลิ่นรสมีอยู่หลายชนิด มีทั้งจากธรรมชาติและสารสังเคราะห์ เช่น โซเดียมคลอไรด์ มีรสเค็มและใช้เป็นส่วนผสมในขนมปัง สำหรับเกลือแร่ที่ทำหน้าที่ชูรสชาติด้านอาหารมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ที่รู้จักกันทั่วไปก็คือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต (MSG) ประโยชน์ในด้านการปรับปรุงเนื้อสัมผัส โดยเกลือแร่ทำหน้าที่ปรับปรุงลักษณะเนื้อสัมผัสของอาหารจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบกับสารเจือปนอื่น โดยนำไปใช้กับเนื้อสัตว์ แป้ง ผักและผลไม้ โดยเฉพาะกับเนื้อสัตว์จะประกอบไปด้วย เติตระโซเดียม ไพรออสเฟต ไดโซเดียม ออร์โทฟอสเฟต

# แนวน้ำ

Naew Na  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 15 มกราคม 2566

ปีที่: 43

ฉบับที่: 15234

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 60.88

Ad Value: 76,100

PRValue (x3): 228,300

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: เกลือแร่สำคัญมากน้อยแค่ไหน

โซเดียมไตรโพลีฟอสเฟต โซเดียมแอซิดไพลีฟอสเฟต และโซเดียมเฮกซะเมตาฟอสเฟต ซึ่งการใส่เกลือแร่เหล่านี้ลงไปจะช่วยให้เนื้อสัตว์มีความนุ่มมากยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า เกลือแร่มีบทบาทสำคัญและมีความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสารอาหารต่างๆ จากธรรมชาติรวมถึงผักผลไม้ นับว่าเป็นแหล่งสำคัญที่ให้เกลือแร่ หากร่างกายได้รับเกลือแร่ไม่เพียงพอจากสารอาหารเหล่านั้น ไม่ว่าจะด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ความเร่งรีบในการใช้ชีวิต โรคประจำตัว การแพ้สารอาหาร รวมถึงพฤติกรรมที่ไม่ชอบทานผักผลไม้ การเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวิตามินและเกลือแร่รวมก็เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจในการช่วยดูแลสุขภาพ

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

<https://medthai.com>

<https://www.bangkokhealth.com/articles>

<https://sites.google.com/site/looktalnamtal/hnathi-khxng-kelux-rae>

<https://id.hellokhumor.com/>

<https://www.centrum.co.th/knowledge/vms-immune/>

<https://hd.co.th/mineral-benefits>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)