

ประโยชน์ที่สังคมไทยจะได้รับ จากการลดการบริโภคโซเดียม



การบริโภคโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง หัวใจวาย โรคไต และการเจ็บป่วยเรื้อรังอื่นๆ

ประชากรไทยมีอัตราการบริโภคโซเดียมโดยเฉลี่ยอยู่ที่

3.6 กรัมต่อวัน

ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก

เกือบ 2 เท่า

ความสูญเสีย

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่ประเทศไทยต้องเผชิญจากการที่ประชากรบริโภคโซเดียมมากเกินไป สูงถึงปีละ

100,800 ล้านบาท

ความสูญเสียส่วนใหญ่เกิดจากการสูญเสียกำลังการผลิต อันเนื่องมาจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การขาดงาน หรือความสามารถในการทำงานลดลง เพราะคุณภาพอ่อนมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วย



เป้าหมายในปี พ.ศ.2568 คือ

การลดปริมาณการบริโภคโซเดียมให้ได้

ร้อยละ 30

ผลตอบแทน

การลงทุนมูลค่า 9,520 ล้านบาท เพื่อดำเนินมาตรการที่ได้ผลในการลดปริมาณการบริโภคโซเดียม ภายในระยะเวลา 15 ปีข้างหน้า จะสามารถหลีกเลี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ ถึง 125,337 ราย และโรคหัวใจวาย 33,830 ราย

สามารถลดการเสียชีวิตได้ 63,137 ราย และสร้างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจมูลค่า 97,710 ล้านบาท

ให้กลับคืนมาได้ภายในระยะเวลา 15 ปี

ทุก ๆ บาทที่ลงทุนเพื่อดำเนินมาตรการที่ได้ผลในการลดปริมาณการบริโภคโซเดียมของประชากร จะสร้างผลตอบแทนกลับมา **5.60 บาท** ในระยะเวลา 5 ปี และ **10.26 บาท** ในระยะเวลา 15 ปี

ข้อเสนอแนะเพื่อลดปริมาณการบริโภคโซเดียม

- 1 การปรับสูตรอาหารสำเร็จรูปชนิดต่าง ๆ เพื่อลดปริมาณโซเดียม
- 2 การกำหนดระดับโซเดียมสูงสุดในอาหารสำเร็จรูปแต่ละชนิดตามเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก
- 3 กำหนดอัตราภาษีสรรพสามิตสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากเกินไป
- 4 ให้เงินอุดหนุนสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารโซเดียมต่ำที่ใช้เกลือโพแทสเซียมทดแทน
- 5 กำหนดรูปแบบฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้อย่างเหมาะสม
- 6 มีการรณรงค์สร้างความตระหนักรู้เรื่องการบริโภคโซเดียมผ่านสื่อสารมวลชน
- 7 กำหนดนโยบายในการจัดซื้ออาหารโซเดียมต่ำสำหรับสถานศึกษา หน่วยงานราชการ และสถานพยาบาล
- 8 กำหนดให้มีอาหารสูตรโซเดียมต่ำให้เลือกในเมนูสำหรับร้านอาหาร และอาหารริมทาง



สามารถอ่านรายงานฉบับเต็ม [“Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in Thailand”](#) หรือสแกน QR code

