

ความรู้ทั่วไป

เกลือ...คุณค่าที่มากกว่าความเค็ม



สำหรับนักเคมีแล้ว “เกลือ” อาจหมายถึงสารประกอบไอออนิกที่เกิดจากไฮโดรเจนซึ่งเป็นไอออนบวกมาสร้างพันธะทางเคมีร่วมกับคลอไรด์ที่เป็นไอออนลบ แต่สำหรับในวิถีชีวิตของมนุษย์แล้ว “เกลือ” คือผลึกสีขาวที่มีมากด้วยคุณค่า ทั้งการเป็น เครื่องปรุงรส วัตถุดิบในการถนอมอาหาร และมีสรรพคุณทางยา ยิ่งสมัยโบราณแล้วนั้น “เกลือ” ถือเป็นหนึ่งในธาตุวัตถุที่มีค่าเปรียบได้ดั่ง “ทอง” เลยทีเดียว

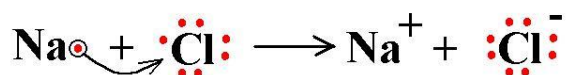
โดยชาวจีนมักกล่าวไว้ว่า “ เปิดประตูตื่นขึ้นสิ่งจำเป็นเจ็ดอย่างคือ ไม้พิน ข้าว น้ำมัน เกลือ ซีอิ๊ว น้ำส้ม และชา ”

ในฝรั่งเศสก็เช่นกัน ในสมัยโบราณ กษัตริย์ฝรั่งเศสในสมันนั้นก็เคยเก็บภาษีจากเกลือในราคาสูง โดยกำหนดให้ประชาชน 3 คน ซื้อเกลือได้ครั้งเดียว และราคาเกลือที่ซื้อในแต่ละครั้งนั้นแพงมาก คือเท่ากับรายได้ของคนหนึ่งในปี

ในโรมันสมัยโบราณก็เคยให้เงินเดือนแก่ทหารโดยให้เป็นเกลือ และ ชาวกรีกสมัยโบราณก็เช่นกัน ในการเซ่นไหว้พระเจ้า สิ่งที่ขาดไม่ได้คือเกลือ ทั้งนี้เพื่อเป็นเครื่องแสดงความจริงใจต่อพระเจ้า

ดังนั้น ในสมัยโบราณ เกลือจึงมีความสำคัญแห่งสังคมและเศรษฐกิจ

และ จากข้อมูลข้างต้น ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ผู้จัดทำจึงได้รวบรวมคุณประโยชน์ที่ได้จากเกลือ ที่สามารถนำมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านต่อไป



ประโยชน์ของเกลือ

1. เกลือกับสรรพคุณทางยา

1.1 แก้อาการท้องผูก

ให้ดื่มน้ำเกลือ 1 แก้ว ขณะท้องว่าง จะทำให้อาการท้องผูกทุเลาลงได้

1.2 ช่วยทำความสะอาดฟัน

เห็นได้จากยาสีฟันหลากหลายยี่ห้อต่างก็มีสูตรที่ผสมเกลือด้วยกันทั้งนั้น เพราะในเกลือมีสารที่ช่วยให้ฟันขาว สะอาด และแข็งแรงมากขึ้น

1.3 ทำความสะอาดช่องปาก

ผสมเกลือกับน้ำโซดา แล้วใช้บ้วนปากจะช่วยขจัดกลิ่นปากได้ นอกจากนั้นแล้วยังช่วยลดปัญหาการเกิดโรค และอาการในช่องปาก เช่น ฟันกร่อน เสียวฟัน ได้ดีอีกด้วย

1.4 บรรเทาความปวดอันเนื่องมาจากการถูกผึ้งต่อย

ถ้าโดนผึ้งต่อยให้นำเกลือในปริมาณเล็กน้อยมาทาในบริเวณที่ถูกต่อย จะช่วยบรรเทาความปวดได้

1.5 ป้องกันพิษจากยุงและไม้เลื้อยที่ทำให้คัน

หากนำบริเวณที่ถูกยุงกัดหรือไปสัมผัสกับไม้เลื้อย ไปแช่น้ำเกลือ และพอกด้วยเกลือผสมน้ำมันมะกอก ก็จะช่วยให้อาการคันเป็นอย่างดี

1.6 ชัดผิวได้

เกลือช่วยขจัดผิวให้มีความกระจ่างใสได้ ดังนั้นหลังจากที่อาบน้ำแล้ว นำเกลือมาขัดผิวและนวดคลึงเบา ๆ จะทำให้ผิวดูกระจ่างขึ้นมา

1.7 บรรเทาอาการเจ็บคอ

ผสมเกลือกับน้ำอุ่น แล้วกลั้วคอ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้

2. เกลือกับอาหาร

2.1 ทำให้อาหารสุกเร็วขึ้น

เกลือช่วยให้อุณหภูมิของน้ำเดือดเพิ่มขึ้นได้ ทำให้อาหารสุกเร็วขึ้น จึงมักใช้ในการต้มไข่

2.2 ลดสารพิษจากยาฆ่าแมลง บนผิวผักและผลไม้

การล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำเกลือ ทำให้ลดปริมาณสารพิษจากยาฆ่าแมลงบนผิวของผักและผลไม้ได้

2.3 แกะเปลือกถั่วได้ง่ายขึ้น

การแช่ถั่วไว้ในน้ำที่ผสมเกลือหลาย ๆ ชั่วโมงก่อนรับประทาน จะช่วยให้แกะเปลือกถั่วได้ง่ายขึ้น

2.4 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลไอซิ่งติดกันเป็นก้อน

การหยาะเกลือเพียงเล็กน้อยบนน้ำตาลไอซิ่ง จะทำให้น้ำตาลไอซิ่งไม่จับตัวกันเป็นก้อน

2.5 ขจัดกลิ่นที่ติดมือ

หากล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำสะอาดแล้วยังมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ติดมือ ให้ใช้เกลือผสมกับน้ำส้มสายชูล้างมือแทน จะทำให้กลิ่นหายไป

2.6 ยืดอายุชีส

หากมีชีสเหลืออยู่จากการทำอาหาร วิธีที่ทำให้วันหมดอายุของชีสยืดออกไปอีก ก็คือการนำชีสมาแช่ด้วยน้ำเกลือก่อนที่จะนำไปแช่เก็บไว้ในตู้เย็นต่อไป อีกทั้งยังเป็นการช่วยยับยั้งเชื้อราอีกด้วย

3. เกือบกับที่อยู่อาศัย

3.1 ขวางทางเดินของมด

เพื่อไม่ให้มดเดินเข้าไปทำรังในบ้าน ให้โรยเกลือไว้ตามบริเวณประตู หน้าต่างหรือในที่ต่าง ๆ ที่มดสามารถเดินผ่านได้

3.2 ป้องกันการเกิดเพลิงไหม้

ให้เก็บกล่องที่ใส่เกลือไว้ใกล้ ๆ กับอุปกรณ์เครื่องครัวและตู้อบต่าง ๆ เพราะหากเกิดเพลิงไหม้ขึ้นเกลือสามารถที่จะดับไฟได้

3.3 ลดการละลายของเทียน

หากนำเทียนแท่งใหม่ ๆ ที่ยังไม่ได้ใช้ มาแช่ในน้ำที่ผสมเกลือ จากนั้นเมื่อเทียนแท่งเทียนจะละลายได้น้อยลงเมื่อนำมาใช้

3.4 รักษาความสดของดอกไม้

เพื่อรักษาความสดของดอกไม้ ให้ใส่เกลือลงไปในแจกัน วิธีนี้จะทำให้ดอกไม้มีความสดที่ยาวนานขึ้น

3.5 ซ่อมกำแพง

หากกำแพงมีรอย หรือมีรู ให้ผสมเกลือ 2 ช้อนโต๊ะเข้ากับแป้งข้าวโพดอีก 2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยน้ำในปริมาณที่พอเหมาะ คนให้เข้ากัน เเท่นี้ก็สามารถนำไปปิดรูหรือลรอยบนกำแพงได้

3.6 กำจัดวัชพืชที่ไม่พึงประสงค์

กำจัดวัชพืชที่ขึ้นรกตามลานบ้าน ทางเดิน ด้วยการโรยเกลือให้ทั่ว แล้วรดน้ำตามให้ทั่วหรือรอให้ฝนตก เพราะเกลือจะยับยั้งไม่ให้วัชพืชเจริญเติบโต

3.7 ลดควันที่เกิดจากการย่างอาหารบนกองไฟ

ถ้ามีควันจากการย่างอาหารบนกองไฟออกมามาก ให้ใส่เกลือลงไปในกองไฟที่ใช้ย่างอาหารนั้น ก็ช่วยให้ควันลดน้อยลงไปได้

4. เกือบกับการทำความสะอาด

4.1 ทำความสะอาดอ่างล้างจาน

เทเกลือผสมกับน้ำร้อนแล้วทำความสะอาดอ่างล้างจาน จะทำให้อ่างมีความสะอาด ไม่มีคราบของความสกปรก และกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

4.2 ทำความสะอาดแหวน

หากแหวนไม่เงาเหมือนแต่ก่อน ให้ใช้เกลือผสมกับน้ำมันพืชเช็ดแหวน เท่านี้แหวนก็จะกลับมาเงางามเช่นเดิม

4.3 ทำความสะอาดได้ทั้งกระทะและถ้วยต่าง ๆ ได้

หลังจากการประกอบอาหาร คราบสิ่งสกปรกต่าง ๆ มักจะติดตามอุปกรณ์เครื่องครัวอยู่เสมอ รวมไปถึงตามจาน ชามและถ้วยต่าง ๆ ให้ใช้เกลือผสมน้ำยาล้างจานเช็ดล้าง ทำความสะอาด ก็จะทำให้คราบต่าง ๆ ออกง่ายขึ้น และล้างทำความสะอาดได้ดียิ่งขึ้น

4.4 ทำความสะอาดคราบในตู้เย็น

ผสมเกลือกับน้ำโซดาเข้าด้วยกัน ก็จะทำให้เช็ดล้าง ขจัดคราบที่อยู่ในตู้เย็นที่ไม่ได้ทำความสะอาดมานานออกได้ ซึ่งเป็นการป้องกันอาหารในตู้เย็น ให้อห่างไกลจากเชื้อโรคได้เป็นอย่างดีและควรใช้ผ้าชุบ เช็ด

4.5 ทำความสะอาดทองเหลืองหรือทองแดง รวมไปถึงคราบสนิม

เครื่องครัวที่เป็นทองเหลือง ทองแดง หรือเป็นสนิม สามารถใช้เกลือทำความสะอาดได้

4.6 จัดการหม้อกาแฟให้สะอาด ก็เป็นเรื่องง่าย

ใส่เกลือและน้ำแข็งก้อนลงไปนในหม้อกาแฟ จะช่วยให้ขจัดคราบที่ติดอยู่ออกได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

4.7 ขจัดคราบน้ำที่หกและเสื่อ

โรยเกลือบริเวณคราบที่เลอะทิ้งไว้ก่อนที่จะนำไปซัก โดยเกลือจะซึมซับคราบสกปรกเหล่านั้นออกไป จะทำให้ซักคราบส่วนนั้นออกได้ง่ายยิ่งขึ้น

4.8 ช่วยเพิ่มให้สีเสื้อของผ้าสว่างมากยิ่งขึ้น

เกลือจะช่วยขจัดคราบสิ่งสกปรกที่ฝังอยู่ในเนื้อผ้า และจะทำให้สีเสื้อของผ้าสว่างมากยิ่งขึ้น

4.9 กำจัดคราบเหงื่อไคล

ใส่เกลือ 4 ช้อนโต๊ะกับน้ำร้อน 1 ส่วน และใช้ฟองน้ำเช็ดทำความสะอาด คราบเหงื่อไคลที่ติดอยู่ก็จะหลุดออกไปได้ง่ายมากขึ้น

4.10 ทำความสะอาดผ้าที่มีคราบเลือด

ทำความสะอาดคราบเลือดด้วยการแช่ในน้ำเย็นที่ผสมเกลือไว้แล้ว จากนั้นนำไปซักด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ และล้างด้วยน้ำเดือดอีกหลังจากซัก จะเป็นการลดคราบเลือดได้ดี แต่วิธีนี้ควรใช้เฉพาะกับเนื้อผ้าที่เป็นคอตตอน ลินิน หรือเนื้อผ้าที่มีเส้นใยธรรมชาติเท่านั้น ถึงจะทนความร้อนที่สูงได้

4.11 กำจัดเชื้อรา

ผสมน้ำมะนาวกับเกลือเข้าด้วยกันจากนั้นเทลงไปบริเวณที่เป็นเชื้อรา จากนั้นนำไปตากแดด ซักทำความสะอาด และแห้งตามปกติ

ที่มา

1. หลากหลายประโยชน์ที่ได้จากการใช้เกลือ. (1 มิถุนายน 2554). เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2559 จาก <http://hilight.kapook.com/view/59384>
 2. 12 ประโยชน์ของเกลือป่นเม็ดจิ๋ว ที่คุณอาจจะต้องทึ่ง. (31 ตุลาคม 2556). เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2559 จาก <http://home.kapook.com/view75346.html>
 3. เกลือ : เครื่องปรุงรสธรรมดาที่มีคุณค่ามหาศาล. (ม.ป.ป.). เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2559 จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/6735>
 4. ฝ่ายชุมชนและผู้ด้อยโอกาส สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). เกลือ...คุณค่าที่มากกว่าความเค็ม. เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2559 จาก <http://nstda.or.th/rural/public/100%20articles-stkc/45.pdf>
 5. มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้. (ม.ป.ป.). ประโยชน์จากการเรียนเรื่องโครงสร้างอะตอม. เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2559 จาก http://www.il.mahidol.ac.th/e-media/ap-chemistry1/atomic_structure/important.htm
-