

## ผัก-ผลไม้ ที่กินเยอะเกินไป อาจทำร้ายสุขภาพได้

เรียบเรียงโดย

นางสาววราภรณ์ จิตอารี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร.0 2590 4327

วันที่ตรวจสอบ 13 สิงหาคม 2564

**ข้อสรุป :** ผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีค่า Glycemic index : GI สูง เป็นอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้รวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้หิวได้ง่าย มีความอยากกินอาหารในปริมาณเพิ่มขึ้น และบ่อยขึ้น ซึ่งหากกินในปริมาณมากและบ่อย จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ผัก ผลไม้ที่มีค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์สูง ที่ควรจำกัดปริมาณในการกินที่เหมาะสม เช่น มันฝรั่ง ข้าวโพด แดงโม สับปะรด มะม่วง ทูเรียน เป็นต้น

**ลักษณะข่าว :** ข่าวค่อนข้างจริง

URL Website: <https://www.sanook.com/health/29357/>

**ข้อเท็จจริง:**

ค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์ Glycemic index : GI หรือ ค่าดัชนีน้ำตาล คือ ค่าวัดความเร็วในการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาลในกระแสเลือด อาหารที่มีค่า GI สูง (ค่า GI >70) คือ อาหารที่กินไปแล้ว ร่างกายจะดูดซึมน้ำตาลในอาหารอย่างรวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้หิวบ่อย และอยากกินอาหารในปริมาณเพิ่มมากขึ้นและบ่อยขึ้น จึงควรเลือกกินอาหารที่มีค่า GI ต่ำ (GI < 55) ซึ่งส่วนใหญ่พบในอาหารที่มีกากใยสูง เพราะใยอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลในเลือดได้ดีและยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน ทำให้ไม่กินจุจิก

**ผลกระทบ :**

หากกินอาหารที่มีค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์สูง (GI) เช่น ขนมปังขาว มันฝรั่ง ข้าวโพด ไอศกรีม ผลไม้อบแห้ง ผลไม้รสหวาน เช่น แดงโม เป็นต้น ในปริมาณมากเกินไปและบ่อยครั้ง อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

**ข้อแนะนำ :**

ควรเลือกกินผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูง (GI ต่ำ) เช่น บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำปลี แดงกวา ผักโขม ผักกาดแก้ว ฟักทอง ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล มะละกอ ส้มโอ เป็นต้น ควบคู่กับการลดอาหารหวาน มัน เค็ม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

**เอกสารอ้างอิง :**

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ, 2563.
2. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์. Glycemic index / ดัชนีไกลซีมิก.[อินเทอร์เน็ต].

[วันที่ 13 สิงหาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1687/glycemic-index-ดัชนีไกลซีมิก>.

3. มุลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์.Glycemic index หรือ ดัชนีน้ำตาล คืออะไร สำคัญต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างไร.[อินเทอร์เน็ต]. [วันที่13 สิงหาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก:

<https://home.maefahluang.org/17514357/glycemic>.

## รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

### ผัก-ผลไม้ที่กินเยอะเกินไป อาจทำร้ายสุขภาพได้

© 09 ต.ค. 64 (09:00 น.) · ความคิดเห็น 9

nowing



Add @Sanook.com



**Jurairat N.**

แนวเขียนที่ให้ความรู้และสุขภาพที่ใจกว้างใจเย็น ไร้ขอบกำแพง อดิษฐ์คนน่ารัก รักสุขภาพที่แข็งแรง ผู้ที่ขอร่วมไปมีอีก  
ท่าน ๆ

ใครว่ากินแต่ผักผลไม้แล้วร่างกายจะแข็งแรง มีผักผลไม้บางชนิดที่ไม่เคยกินเยอะเกินไปเหมือนกัน

บทความจาก **Harvard Health Publishing** ระบุว่า ผักผลไม้ที่มีค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์สูง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมากจนเกินไป เพราะอาจส่งผลให้สุขภาพมีปัญหาได้ โดยอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด และนำไปสู่สาเหตุการเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

**ค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์ คืออะไร?**

ห้คมอวากโรพหยาาเาอแมคคครมิด ให่ห้ค่อมอว่า ค่าไกลซีมิก อินเด็กซ์ (Glycemic Index: GI) คือ ดัชนีที่ใช้วัด