

เรื่อง : 3 โรคร้ายจากการกิน "อาหารสำเร็จรูป" มากเกินไป

เรียบเรียงโดย

นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4791

วันที่ตรวจสอบ 24 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : อาหารแปรรูป คือ อาหารที่ผ่านกระบวนการโดยวิธีการต่าง ๆ การกินอาหารแปรรูปในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เป็น 1) โรคมะเร็ง 2) โรคอ้วน 3) โรคซึมเศร้า

ลักษณะข่าว : ข่าวค่อนข้างจริง

url website : <https://www.sanook.com/health/28713/>

ข้อเท็จจริง: อาหารแปรรูปส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมัน โซเดียมและน้ำตาลสูง หากบริโภคมากเกินไปทำให้ร่างกายนำไปใช้ไม่หมดจนสะสมทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงอย่างรวดเร็ว ร่างกายทำให้เกิดภาวะเครียดอาจจะนำมาสู่อาการหูดูซึมเศร้าได้ อาหารที่แปรรูปจากสัตว์เนื้อแดงจะมีโซเดียมไนไตรท์ ไนเตรทไปรวมกับสารเอมีนในเนื้อสัตว์ ทำให้เกิดสารกลุ่ม Nitroso Compounds ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

ผลกระทบ : การกินอาหารแปรรูปเป็นประจำเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่มโอกาสของสารก่อมะเร็งที่เกิดในร่างกายมากขึ้น และขึ้นอยู่กับปริมาณ ความถี่ในการกิน สิ่งแวดล้อม พันธุกรรม พฤติกรรม ความเครียด

ข้อแนะนำ: ควรกินผักให้มากขึ้นเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ และควรกินอาหารให้ครบทุกกลุ่มอาหารหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอ

เอกสารอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2561.
2. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2563
3. ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต. เปิดอาหาร "ผู้ป่วยซึมเศร้า" อะไรควรกิน-ห้ามกิน. [เข้าถึงเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2564]. <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29741>
4. ชัวร์ก่อนแชร์. WHO ประกาศเนื้อสัตว์แปรรูปก่อมะเร็งอันตรายสูงสุด จริงหรือ?. เผยแพร่ 18 พฤษภาคม 2561. [เข้าถึงเมื่อ ๒๔ พฤศจิกายน 2564]. <https://www.youtube.com/watch?v=rA3HQyv6s50>

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่


