

เรื่อง : "ฉีดวัคซีนแล้ว ไม่ได้ห้ามกินทุเรียน" จริงหรือ

เรียบเรียงโดย

นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4791

วันที่ตรวจสอบ 25 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : มีการแชร์ข้อความกันว่า "ถ้าฉีดวัคซีน แล้วห้ามกินทุเรียน จะทำให้ตายได้ ที่มาเลเซียมีตายนับหลายรายแล้ว" ไม่จริงนะครับ เรื่องนี้เป็นข่าวปลอม ที่แพร่มาจากประเทศมาเลเซียโดยกระทรวงสาธารณสุขมาเลเซีย ได้เคยขอให้ประชาชนงดการแชร์ข้อความที่ระบุว่า "มีชายคนหนึ่งที่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 แล้ว เสียชีวิตในวันต่อมา หลังจากรับประทานทุเรียน โดยกระทรวงสาธารณสุขมาเลเซีย ระบุว่า "เป็นข้อความเท็จ" และไม่มีรายงานการเสียชีวิตจากทุเรียน หลังการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในมาเลเซีย และไม่มีข้อห้ามรับประทานทุเรียน หลังการฉีดวัคซีน แต่อย่างไร (จาก<https://news1005.mcot.net/view/60d2e884e3f8e4072ffb701d>) สรุปว่า กินทุเรียนหลังจากที่ฉีดวัคซีนแล้ว ไม่ได้เป็นอันตรายถึงตาย

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website :

<https://www.facebook.com/OhISeebyAjarnJess/photos/a.281457299003997/1204289163387468/>

ข้อเท็จจริง: ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีพลังงานสูง มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ทุเรียน 100 กรัม ให้พลังงาน 130-180 กิโลแคลอรี โปรตีน 2-3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 20-35 กรัม ไขมัน 3-5 กรัม ยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าถ้าฉีดวัคซีนแล้วกินทุเรียนจะทำให้ตายได้

ผลกระทบ : ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีพลังงานสูง มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง หากกินมากไปร่างกายจะได้รับพลังงานเกินความต้องการ ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนได้

ข้อแนะนำ : ควรกินอาหารให้ครบทุกกลุ่มอาหารหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2561.
2. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2563
3. ชัวร์ก่อนแชร์. 5 ข้อควรรู้ ก่อนกินทุเรียน จริงหรือ ?. เผยแพร่ 20 กรกฎาคม 2563. [เข้าถึงเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2564]. <https://www.youtube.com/watch?v=waDm5QAmT-s>

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่


