

เรื่อง : 3 เครื่องดื่มสุขภาพ ที่ดื่มแล้วอันตรายถึงชีวิต ที่เสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย

เรียบเรียงโดย

ชื่อ นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร. 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : มีเครื่องดื่ม 3 ชนิดที่คนส่วนใหญ่มักคิดว่า กินแล้วสุขภาพดี แต่จริงๆ แล้วถ้ากินมากไป กินเข้าไปนานๆ จะทำให้เป็นโรค อาจจะมีภูมิคุ้มกัน ทำให้ติดโควิดได้ง่ายด้วย เช่น น้ำผักผลไม้สำเร็จรูป นมวัว และเครื่องดื่มชูกำลัง

ลักษณะข่าว : ข่าวให้ความรู้

url website : [คาสึยะ on Twitter: "ลองดูวิดีโอของ หมอไอ้ค DoctorSixpack สิ! #TikTok](#)

<https://t.co/cwEHRUGnAn> / Twitter

ข้อเท็จจริง: น้ำผักผลไม้สำเร็จรูป ส่วนใหญ่เติมน้ำ น้ำตาล สารคงสภาพ คุณประโยชน์ที่ได้น้อย แต่อาจได้น้ำตาลฟรุคโตสจำนวนมากแทน การดื่มนมวัวโดยเฉพาะรสหวานในปริมาณมาก อาจทำให้อ้วนได้จริง แต่การเกิดสิวนั้นไม่ได้หลายสาเหตุ ซึ่งนมไม่ใช่ปัจจัยหลัก การกินอาหารที่มีประโยชน์ช่วยร่างแข็งแรงเสริมภูมิคุ้มกันทานเครื่องดื่มชูกำลังจัดเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง น้ำตาลหากกินมากไปเสี่ยงทำให้ภูมิคุ้มกันลด ควรหลีกเลี่ยง

ผลกระทบ: หากคนเชื่อก็อาจหลีกเลี่ยงการดื่มนมซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียมและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่างๆ ทั้งที่จริงแล้วนมมีความสำคัญกับทุกช่วงวัย

ข้อแนะนำ: เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เน้นการดื่มน้ำเปล่าสะอาดแทนให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เด็กวัยเรียนและผู้ใหญ่ควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้วหรือ 2 กล่อง ผู้สูงอายุดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไขมันต่ำ วันละ 1 กล่อง

เอกสารอ้างอิง : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ติดหวานเสี่ยงภูมิคุ้มกันลด.

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/infographic/26352>.

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

🏠 สำหรับคุณ

👤 การติดตาม

เข้าสู่ระบบเพื่อติดตามผู้สร้าง ถูกใจวิดีโอ และดูความคิดเห็น

เข้าสู่ระบบ

บัญชีที่แนะนำ

-  **ceowaris** CEO WARIS
-  **beeranusorn** อภิสราห์ โพธิ์ทอง
-  **eoirn_eoirn** เอิร์น ไคเม
-  **josephmayuen** โจเซฟมายเอิน
-  **indymafia_bee_bow** ศิณีศศิโบว์

📌 ทุ่งนมด

💬 คอมเมนต์

- # นากกว่า607
- # จิวฉิวดี



doctoroakdoctorsixpack หมอโธ๊ค DoctorSixpack
#หมอโธ๊ค #เครื่องดื่ม #อันตราย #เสียง #ดี
#ชะลอวัย #รักสุขภาพ #tiktokuni #tiktokun
โคโรดกับtiktok #fyp

🎵 original sound - หมอโธ๊ค DoctorSixpack

