เรื่อง : 7 ผลไม้หน้าฝนป้องกันหวัด

เรียบเรียงโดย
นางสาวเยาวลักษณ์ รื่นสด นักวิชาการสาธารณสุข
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร.0 2590 4334
วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะเฟือง มะละกอ มังคุด กล้วย ผลไม้ทั้ง 7 ชนิดนี้ เป็นแหล่งของ วิตามินแร่ธาตุและใยอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามินซีที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย และต้านโรคหวัด

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website : https://krua.co/food_story/rainnyfruits/

ข้อเท็จจริง : ฝรั่ง ส้ม สับปะรด มะเฟือง มีวิตามินซีสูง มะละกอ มีเบต้าแคโรทีนสูง มังคุด มีวิตามินบีรวม กล้วย มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 เหล็ก ผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุและสารพฤกษเคมี โดยเฉพาะวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดได้ วิตามินบีช่วยผลาญพลังงาน คลายความวิตกกังวล ใยอาหารช่วยระบบขับถ่ายและชะลอการดูดซึมของน้ำตาลในเลือด

ผลกระทบ : ผลไม้ต่างควรล้างให้สะอาดก่อนกิน เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง การปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค และละอองฝอยน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ที่สัมผัสมาก่อน

ข้อแนะนำ : ควรกินผลไม้ตามฤดูกาลเนื่องจากจะมีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่าผลไม้นอกฤดูกาล

เอกสารอ้างอิง :

1. ผลไม้ฤดูฝน วิตามินซีสูง. กรมอนามัย 2562 สืบค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์ : https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/the-rainy-season-fruit/

2. กรมอนามัย แนะ กินผักสมุนไพร-ผลไม้รสเปรี้ยว เพิ่มวิตามินซี ต้านหวัดช่วงหน้าฝน. กรมอนามัย 2562 สืบค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์:https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news070662/

3. กรมอนามัย ชี้ กินผัก – ผลไม้ แหล่งวิตามินซี ดีต่อสุขภาพ ช่วยต้านหวัด. กรมอนามัย 2563 สืบค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์ : https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/23122020/

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่ :