

เรื่อง “โปรตีน กินมากไปอาจไม่ช่วย ลดน้ำหนัก”

เรียบเรียงโดย

นางสาวรินดา ดาอำ นักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์โทร 0 2590 4335
วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : การรับประทานโปรตีนปริมาณมากเกินไป ดับและไตต้องทำงานหนัก เพื่อขับเอาโปรตีนส่วนเกินออกจากร่างกาย เสี่ยงภาวะเลือดเป็นกรด อีกทั้ง โปรตีนจะแปรเปลี่ยนเป็นไขมัน และกักเก็บไว้เป็นพลังงานสำรอง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ลักษณะข่าว : ข่าวค่อนข้างจริง

URL website: <https://www.sanook.com/health/30629/>

ข้อเท็จจริง : การรับประทานโปรตีน ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม คือ บุคคลทั่วไป ควรได้รับโปรตีน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ตามข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ควรทานโปรตีนจากปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ และน้ำมัน นอกจากนี้ ควรรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นหลัก เพราะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีและมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนมากกว่าโปรตีนจากพืช

ผลกระทบ : การรับประทานโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้ปริมาณยูเรียในเลือดสูง มีภาวะเลือดเป็นกรดมากขึ้น อาจส่งผลเสียต่อการทำงานของการทำงานของตับและไต

ข้อแนะนำ : การลดน้ำหนักที่ดีและยั่งยืน ควรปรับนิสัยการกิน อาจใช้สูตร 2:1:1 ใน 1 จาน มีผัก 2 ส่วน ข้าวและเนื้อสัตว์ อย่างละ 1 ส่วน ออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

เอกสารอ้างอิง :

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2540, 2552
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2563: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกรสซีฟ; 2563
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ลดพุง ลดโรค 2:1:1 เคล็ดลับพิชิตพุง; 2561. เข้าถึงได้จาก https://thaihealthlifestyle.com/mediaresource/uploads/2018/10/211_secret_with_thai_health.pdf สืบค้น 1 ธันวาคม 2564

รูปภาพข่าวที่เผยแพร่ :



"โปรตีน" กินมากไปอาจไม่ช่วย "ลดน้ำหนัก"

เรื่องยอดในรอบสัปดาห์
ขอบคุณรูปภาพ