

**เรื่อง : การกินน้ำตาลที่ผ่านการกลั่นมากเกินไปอาจทำให้เซลล์ ภูมิคุ้มกันเม็ดเลือดขาว
ของเรา ไม่มีการทำงานราว 5 ชม.**

เรียบเรียงโดย

นางสาวทิพตรี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4334
วันที่ตรวจสอบ 2 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : การกินน้ำตาลที่ผ่านการกลั่นมากเกินไป อาจทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันเม็ดเลือดขาวของเรา ไม่มีการทำงานราว 5 ชม.

ลักษณะข่าว : ข่าวอาจจะจริง

url website : <https://www.facebook.com/kun.chai.12576049/posts/161141472476244>

ข้อเท็จจริง: เม็ดเลือดขาวเป็นส่วนสำคัญของภูมิคุ้มกันของร่างกาย(immune system) มีหน้าที่หลักในการกำจัดเชื้อโรค รวมถึงสิ่งแปลกปลอมต่างๆที่เข้ามาในร่างกาย การรับประทานน้ำตาลหรือไขมันสูง และรับประทานผักผลไม้ไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทั้งนี้มีงานวิจัยสนับสนุนว่าหลังจากการกินน้ำตาลชนิดต่างๆ 1-2 ชั่วโมง ส่งผลให้ประสิทธิภาพของเซลล์เม็ดเลือดขาว ลดลงถึง 50% นาน 5 ชั่วโมง

ผลกระทบ: น้ำตาลจะส่งผลให้ความสามารถในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมของเซลล์เม็ดเลือดขาวลดลงชั่วคราว โดยยิ่งรับประทานน้ำตาลมากเท่าไร ประสิทธิภาพในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมก็จะลดลงมากเท่านั้น

ข้อแนะนำ: เพื่อสุขภาพที่ดี ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำตาลเติมไม่เกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม) ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ไม่เติมหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค เลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม

เอกสารอ้างอิง :

- 1.Ullah H, Akhtar M, Hussain F. Effects of Sugar, Salt and Distilled Water on White Blood Cells and Platelet Cells. Journal of Tumor 2015; 4(1): 354-358
- 2.Maggini S, Pierre A, Calder P. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. Nutrients. 2018 Oct;10(10):1531.
3. Leppart E. How Sugar Damages Your Immune System + How to Cut It Out. [internet].Nutritional Weight&Wellness;2020[Cited 2021 Dec 2]. Available from: <https://www.weightandwellness.com/resources/articles-and-videos/how-sugar-damages-your-immune-system-how-cut-it-out/>.

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

