

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว กินผัก ผลไม้เยอะช่วงมือเย็น มือค้ำ ใกล้เคียงนอน ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หมักบ่มเกิดกรดแก๊ส เกิด
ความผิดปกติระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย มีโอกาสเป็นโรคอ้วน เบาหวาน

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/watch/?v=509212511164257>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผัก ผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารและสารสำคัญเชิงสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยง ต่อ
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง โยอาหารในผักและผลไม้จะช่วยลด
ระยะเวลาที่กากอาหารอยู่ในลำไส้ ช่วยเร่งการขับถ่าย ทำให้ของเสียไม่ค้างในลำไส้ ทั้งนี้ตามคำแนะนำจาก
องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลก (FAO/WHO) ให้บริโภคผักผลไม้อย่างน้อย
วันละ 5 ส่วนหรือ 400 กรัม ในขณะที่แนวปฏิบัติตามธงโภชนาการของประเทศไทยมีคำแนะนำในการบริโภคผัก
วันละ 4-6 ทัพพี และผลไม้วันละ 3-5 ส่วน จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผู้ที่เป็นเบาหวานไม่จำเป็นต้องงด
รับประทานผลไม้ ขอเพียงแต่จำกัดปริมาณผลไม้ที่รับประทานแต่ละมื้อให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมก็สามารถ
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ สาเหตุหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการกิน โดยเฉพาะ
การกินอาหารรสจัด การกินอาหารเร็ว เคี้ยวไม่ละเอียด การกินครั้งละมากเกินไป รวมถึงการกินอาหารที่ย่อยยาก
เช่น เนื้อสัตว์ ผักที่มีเส้นใยมากในปริมาณมาก อาหารไขมันสูง การกินแล้วนอน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
น้ำอัดลม โซดา เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และบุหรี รวมถึงการกินยาบางชนิด
ข้อแนะนำ: ควรกินผักและผลไม้ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสมตามคำแนะนำ เลี่ยงอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
ด้วย การกินอาหารให้ตรงเวลา เลี่ยงการกินอาหารรสจัด มีไขมันสูง ย่อยยาก เลี่ยงการกินอาหารเร็ว หรือ
เคี้ยวไม่ละเอียด ควรกินช้าๆ พร้อมทั้งเคี้ยวและคลุกเคล้าอาหารให้เข้ากันดีก่อนกลืนอาหาร ไม่ควรกินอาหาร
จนอิ่มมากเกินไป หลังกินอาหารอิ่มใหม่ๆ ไม่ควรนอนทันที ควรกินอาหารให้ห่างจากการนอน อย่างน้อย 3-4
ชั่วโมง เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์ น้ำอัดลม โซดา เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (กาแฟ ชา) เลี่ยงการกินหรือ
กลืนลมลงท้อง เช่น การเคี้ยวหมากฝรั่ง การดูดน้ำผ่านหลอด การดื่มน้ำจากขวดปากแคบ โดยการดื่มน้ำจากแก้ว
แทน การใช้หลอดดูด หลีกเลี่ยงการใช้ยาในกลุ่ม NSAIDs (เอ็นเสด) ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ ถ้าจำเป็นต้องใช้
ยาในกลุ่มนี้ ควรปรึกษาแพทย์

เอกสารอ้างอิง :

1. World Health Organization. Diet and nutrition in the prevention of chronic disease. Geneva:
World Health Organization; 2003.

2. ชนิพรรณ บุตรยี่. บริโภคผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพื่อสุขภาพ: หลักฐานเชิงประจักษ์. วารสารโภชนาการ. 2563;55:53-65.
3. พิมพ์ภาณัท ศรีดอนไผ่ และ วันทนีย์ เกรียงสินยศ สถาบันโภชนาการ. ผลไม้กับโรคเบาหวาน : เลือกรับประทานอย่างไรให้พอดี. 2563. (เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2565) เข้าถึงได้จาก <https://www.thaidietetics.org/?p=6161>
4. ศ.พญ.ศศิประภา บุญญพิสิฐ. ท้องอืด... อาหารไม่ย่อย (ตอนที่ 1). คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; 2553. (เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2565) เข้าถึงได้จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=690>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904904

วันที่ตรวจสอบ : 19 ธ.ค. 65