

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว เคี้ยวเม็ดส้มวันหนึ่ง 20 เม็ดช่วยต้านเซลล์ร้าย

---

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/coachbanklove/posts/pfbid0DxZbPiqVPeh1hFkJrvbe7nhcdt4Ht7v3GiA5bpGKXsSRnyvTrwGkeWTS12cbJPZql>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : สารดี-ลิโมนีน (d-limonene) เป็นสารสกัดได้จากพืชตระกูลส้ม เช่น มะนาวควาย มะนาว และมะกรูด จะพบที่เปลือกหรือผิวส้มมากกว่าเมล็ด มีการศึกษาวิจัยพบว่าสารนี้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ต้านอนุมูลอิสระ รักษาโรคอัลไซเมอร์ ลดความดันโลหิต เป็นต้น แต่ในปัจจุบันยังไม่มีข้อกำหนดเกณฑ์ของขนาดและปริมาณในการใช้อย่างชัดเจน ดังนั้นการเคี้ยวกินเมล็ดส้มวันละ 20 เมล็ดเพื่อหวังประโยชน์ในการต้านเซลล์ร้ายนั้น เป็นการกล่าวอ้างโดยไม่มีข้อมูลทางวิชาการรองรับ อีกทั้งการเคี้ยวกลืนเมล็ดผลไม้ เหล่านี้มีความเสี่ยงที่จะติดคอ ปิดทางเดินหายใจ หรือหากพันทางเดินหายใจมาได้ หากเป็นเมล็ดที่มีขนาดใหญ่ หรือแหลมคม อาจทำให้เยื่อบุบริเวณนั้นมีอาการอักเสบ เป็นแผล และเมล็ดผลไม้ย่อยยากอาจทำให้ลำไส้ใหญ่อุดตัน ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

เอกสารอ้างอิง : 1. European Food Safety Authority. Scientific opinion on the safety and efficacy of aliphatic and aromatic hydrocarbons (chemical group 31) when used as flavourings for all animal species1: EFSA journal 2015; 13(3): 4053.

2. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี .ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร.[เข้าถึงเมื่อ 30 มกราคม 2566]. มะนาว

<https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php?action=viewpage&pid=105>

3. ธนัชชา วิสุทธิการกุล. 2549. การศึกษาปริมาณลิโมนีนจากส้มโอพันธุ์ต่างๆ และการสกัดแยกลิโมนีนให้บริสุทธิ์เป็นบางส่วน.ปัญหาพิเศษปริญญาตรี.สายวิชาวิทยาศาสตร์คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-5904791

วันที่ตรวจสอบ : 30 ม.ค. 66