

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว กินผักเยอะๆ ลดน้ำหนักได้เร็วจริงหรือ

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/ChivaArokhaya/photos/a.397486816992158/8502773806463378/>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผักใบเขียวให้พลังงานต่ำ การกินผักจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยลงกว่าการกินอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์และไขมันจากสัตว์ตามปกติ นอกจากนี้การทานอาหารที่มีใยอาหาร และน้ำมากขึ้นยังดีต่อระบบขับถ่าย การลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักควรคำนึงถึงปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน กินอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้อง สามารถกำหนดสัดส่วนในงานอาหาร โดยให้มีผักครึ่งหนึ่งของจานอาหาร ข้าวและเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ¼ จาน ที่สำคัญควรลดอาหารหวาน มัน เค็มในทุกมื้อ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ การลดน้ำหนักที่ถูกต้องไม่ควรหักโหมให้น้ำหนักลดเร็วเกินไป อัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสมคือ 0.5-1.0 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ควรค่อยๆทำอย่างต่อเนื่องจะทำให้น้ำหนักค่อยๆลดลงและมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

เอกสารอ้างอิง : 1. นางสาวราภรณ์ จิตอารี. (30 มกราคม 2566). กินมังสวิรัต เสี่ยงต่อการกระดูกหักง่ายมากกว่าคนกินเนื้อสัตว์ [online]. แหล่งข้อมูล

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/rrhlnews/209485> สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2566

2. 9 แนวทางลดน้ำหนักโดยไม่ต้องอดอาหาร กินอย่างไร? ต้องเคร่งแค่ไหน? เข้าถึงได้จากเว็บไซต์

<https://hdmall.co.th/c/hdinsight-9-ways-to-lose-weight-without-dieting-by-eatology> [เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2566]

3. สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย. (30 มกราคม 2566). กินมังสวิรัต เสี่ยงต่อการกระดูกหักง่าย มากกว่าคนกินเนื้อสัตว์ [online]. แหล่งข้อมูล <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/vegetable/> สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2566

4. Let's eat healthy. (January 30, 2023). Vegetables [online]. From

<https://www.healthyeating.org/nutrition-topics/general/food-groups/vegetables> Retrieved January 30, 2023

5. HARVARD T.H. CHAN. (January 30, 2023). Vegetables and Fruits [online]. From

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>

Retrieved January 30, 2023

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวมนธิชา ฐานวงศ์

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2968 7619

วันที่ตรวจสอบ : 30 ม.ค. 66