

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขชัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว กินของเย็น และ ผลไม้ให้น้ำมาก จะทำให้กระเพาะมีปัญหา

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/dr.sup.herb/posts/pfbid02M9JDhUHZJmKxPysHYoohg3FCaHEXDr9rgCvjRtAZgvAEpucsmvfBu78EeQYcMwNDI>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ในผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70-90 กินแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น ผิวพรรณสดใส ที่สำคัญยังมีวิตามินที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและแร่ธาตุที่ช่วยรักษาสมดุลน้ำ และความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย และมีใยอาหารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยในการขับถ่าย ทั้งนี้ยังไม่พบข้อมูลทางวิชาการว่าการกินของเย็น ส่งผลทำให้กระเพาะมีปัญหา

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. พิมพ์ครั้งที่ 1 : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. มิถุนายน 2553. 46 หน้า.

2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปสเตอร์ซีฟ. มีนาคม 2563. 482 หน้า.

หมายเหตุ : การกินผลไม้ ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ไม่ได้ทำให้กระเพาะมีปัญหา ส่วนการกินของเย็นยังไม่พบข้อมูลว่าส่งผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหาร

ผู้ตรวจสอบ : ลักษณะิน รุ่งตระกูล

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904794

วันที่ตรวจสอบ : 3 ก.พ.66