

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว เปลี่ยนความคิดใหม่! มื้อเช้าไม่จำเป็นต้องกิน

---

ลิงก์ข่าว : <https://www.instagram.com/p/CV4G5EUvZGn/>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : แนะนำควรกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ เนื่องจากร่างกายอดอาหารตลอดทั้งคืนในช่วงนอนหลับ ร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่างๆ เพื่อใช้เป็นพลังงาน การกินอาหารมื้อเช้าช่วยควบคุมความหิว ความอึดในระหว่างวันได้ ทำให้ไม่กินจุบจิบ หรือกินอาหารมื้อถัดไป ในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็น ช่วยควบคุมน้ำหนัก ส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญ และที่สำคัญช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง การเรียนรู้ และความจำ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. เอกราช บำรุงพีชน, วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ. อาหารเช้าเป็นมื้อที่ไม่สำคัญ ? : ซัวร์ หรือมั่ว. 21 พฤศจิกายน 2564 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าได้จาก:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kjk4OdVOaLk>

2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อาหารเช้ามื้อสำคัญ ไม่ควรมองข้าม. 12 กันยายน 2562 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าได้จาก: <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/breakfast/>

3. ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. อาหารเช้า สำคัญไฉน. 16 สิงหาคม 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าได้จาก: <http://medicine.swu.ac.th/msmc/?p=2676>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุพรรณิ ข้างเพชร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02 590 4329

วันที่ตรวจสอบ : 2 ก.พ. 66

