

แบบฟอร์มตอบโต้ข้าวระบบสาสุขข้าว

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ทำไม่ต้องกินข้าวกล้อง

ลิงก์ข่าว :

https://www.tiktok.com/@auyjungfca/video/7111703512186129690?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1

ผลการตรวจสอบ : ข้าวจริง ข้าวบิดเบือน ข้าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ข้าวกล้อง คือข้าวที่ผ่านการขัดสีแค่กะเทาะเปลือกข้าวแตกออก หลุดไป และได้ข้าวกล้องสีน้ำตาลอ่อน มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวครบ ซึ่งเป็นส่วนที่มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูง ส่วนข้าวขาวผ่านการขัดสีหลายครั้งจนเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าวหลุดออกไปหมด จึงมีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุน้อยกว่าข้าวกล้อง และเนื่องจากข้าวกล้องมีใยอาหารสูง ธรรมชาติ น้ำตาลต่ำ ทำให้ระดับน้ำตาลขึ้นและลงช้า ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมความหิว ไม่ให้หิวง่าย และอึดนานขึ้นด้วย

เอกสารอ้างอิง : ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย. กินได้ กินดี ไม่มีอ้วน ตอน ข้าวขาว ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่. RAMA CHANNEL คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/ondemand/กินได้-กินดี-ไม่มีอ้วน-ต-5/>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย โฆษร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 03 ก.พ. 66