

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว กินไข่แทนข้าว ไม่ม่วง ไม่เพลีย ไม่มีโรค จริงหรือ

ลิงก์ข่าว : https://www.facebook.com/reel/752806809595600/?s=single_unit

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โคลีน ลูทีน ซีแซนทีน โฟเลต สังกะสี ธาตุเหล็ก วิตามินเอ และวิตามินบี 1, 6 และ 12 และไข่แดงยังมีคอเลสเตอรอลสูงด้วย ข้อเสนอแนะสำหรับการกินไข่ คือ ทุกวัย กินไข่ได้ทุกวัน วันละ 1 ฟอง สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ความดันเลือดสูง คอเลสเตอรอลสูง ไขมันในเลือดสูง ผู้ที่มีความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจ กินไข่ไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ แม้ไข่จะมีโปรตีนและประโยชน์มากแต่ไม่สามารถกินแทนข้าวได้ เนื่องจาก ร่างกายต้องการพลังงานหลักจากคาร์โบไฮเดรต ซึ่งพบมากในอาหารจำพวกข้าวแป้ง ดังนั้นหากไม่รับประทานข้าวแป้งนานๆ อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อ่อนเพลีย ขาดสารอาหารได้ จึงควรดูแลการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน ผู้มีปัญหาสุขภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือนักโภชนาการ

เอกสารอ้างอิง : 1. ดร.ณิวัลย์ วโรตมวิจิตร. กินไข่วันละฟองได้จริงหรือไม่. นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue035/believe-it-or-not>

2. วณะพร ทองโฉม. กินไข่เท่าไรดี. RAMA CHANNEL คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/กินไข่-เท่าไรดี/>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย ไชยธร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 03 ก.พ. 66

