

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว รู้หรือไม่! กิน เนยอัลมอนด์ ก่อนนอน ช่วยให้คุณนอนหลับสนิทมากขึ้น

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/hellokhunmor/photos/a.1813031588994504/3110682782562705/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : เนยอัลมอนด์ทำมาจากอัลมอนด์ ซึ่งเป็นถั่วเปลือกแข็งที่มีปริมาณเมลาโทนินสูง ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับและการตื่น และยังมีโปรตีนและแมกนีเซียมที่เป็นสารอาหารสำคัญ ช่วยให้อ่อนเนื้อผ่อนคลายและยังควบคุมการทำงานของฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenaline) ทำให้สมองผ่อนคลาย ช่วยให้ร่างกายนอนหลับสนิทมากยิ่งขึ้น มีบางการศึกษาได้นำสารสกัดจากอัลมอนด์ 400 มิลลิกรัมมาให้กับหนูทดลอง พบว่าหนูสามารถนอนหลับได้ยาวนานกว่ากลุ่มหนูที่ไม่ได้กินสารสกัดจากอัลมอนด์ ซึ่งศักยภาพของการนอนหลับโดยใช้อัลมอนด์นั้นมีแนวโน้มในทางที่ดี แต่จำเป็นต้องมีการศึกษาในมนุษย์เพิ่มเติม แม้ว่าเนยอัลมอนด์จะมีประโยชน์ แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม เพราะเนยอัลมอนด์นั้นทำมาจากถั่วอัลมอนด์ที่มีไขมันเยอะ จึงทำให้มีพลังงานแคลอรีค่อนข้างสูง ปริมาณ 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงานประมาณ 90 – 100 กิโลแคลอรี ปริมาณการกินที่แนะนำ คือ ประมาณ 15-30 กรัม ร่วมกับการรับประทานอาหารอื่นให้ครบหมู่ และควรเลือกซื้อเนยถั่วชนิดที่ไม่เพิ่มสารปรุงแต่งอื่นๆ ลงไป อย่างเช่น น้ำตาล น้ำเชื่อมข้าวโพด (Corn Syrup) สารกันเสีย น้ำมัน ฯลฯ เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลอรีมากเกินไป ผู้ที่มีประวัติแพ้ถั่วมาก่อน ไม่ควรรับประทานเนยถั่ว

เอกสารอ้างอิง : 1. สุระภี เสริมพณิชกิจ. คุณประโยชน์ของอัลมอนด์. [อินเทอร์เน็ต]. ฝ่ายโภชนาการ คณะ

แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ;2557[เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.facebook.com/ramathibodi/photos/10152089151482634/>

2. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข .5 ของกินเล่นก่อนนอน ช่วยคุณหลับดีขึ้น สบายตลอดคืน; 2557[เข้าถึงเมื่อ 31

มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.hsri.or.th/people/media/food/detail/5844>

3. ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล.กินอยู่อย่างคนอายุยืน. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555

[เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue003/varieties-corner>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ : 31 ม.ค. 09