

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว ผักดิบ & ผักสุก แบบไหน ลดน้ำหนักได้ดีกว่ากัน

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

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผักเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารพฤกษเคมี มีผลดีต่อร่างกายถ้ากินในปริมาณที่เพียงพอ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคมะเร็งบางชนิดได้ ช่วยดูดซึมน้ำตาล และช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ คนที่จะลดน้ำหนักสามารถกินได้ทั้งผักดิบและผักสุก เน้นกินผักดิบละผักสุกให้หลากหลายใน 1 มื้อ อย่างน้อยมื้อละ 1 – 2 ทัพพี เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะทำให้อยู่ท้องนานกว่าข้าวขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมันติดหนัง ปรุงประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง เลี่ยงประกอบอาหารที่ใช้ไขมัน หรือกะทิ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน และหมั่นออกกำลังกายช่วยในการลดน้ำหนัก

เอกสารอ้างอิง : 1. ผักผลไม้สู้รัง [อินเทอร์เน็ต].สำนักโภชนาการ ,2555 [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/filecenter/Additional/UI/c6.pdf>
2. อาหารวัยใส [อินเทอร์เน็ต].คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ;2557[เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: https://www.rama.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/08312020-1512

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุทธาศินี จันทร์โปลีก

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ : 08 ก.พ. 66