

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว ผัก 12 ชนิด ไม่ควรรับประทานดิบ

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/KasetNANA/posts/pfbid0XGKJKEitkcXJk8GWWNUiidjAqtrA41VwTDiqcRjJaMsPkgr1zhZYqyq9JijQfW4I>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : การบริโภคผักดิบ มีข้อควรระวัง ดังนี้ 1) สารพิษหรือยาฆ่าแมลง 2) สารต้านโภชนาการ 3) เชื้อจุลินทรีย์ โดยผักตามเนื้อหาข่าวที่คนปกติสามารถกินดิบได้ ได้แก่ ถั่วงอกยาว/ผักโขม (ควรระวังการกินผักโขมดิบในผู้ที่ขาดธาตุเหล็กและแคลเซียม) ผักในกลุ่มคะน้า/กะหล่ำปลี/ดอกกะหล่ำ/บรอกโคลี แต่ไม่ควรกินดิบในปริมาณมากหรือบ่อยเกินไป (ผู้ที่มีภาวะ Hypothyroid ไม่ควรกินผักกลุ่มนี้แบบดิบ เนื่องจากมีสาร goitrogen ที่รบกวนการทำงานของต่อมไทรอยด์ ทำให้ระบบการเผาผลาญผิดปกติ) และแครอทสามารถกินดิบได้ แต่ควรปรุงให้สุกก่อน เนื่องจากสารเบตาแคโรทีนในแครอทสามารถดูดซึมได้ดีกว่าเมื่อผ่านความร้อน ส่วนผักที่ไม่ควรกินดิบ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) หน่อไม้/มันฝรั่ง/มันสำปะหลัง เนื่องจากมีสารไซยาไนด์ที่สามารถจับกับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือด ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน 2) ถั่วงอก เนื่องจากมีสารฟอกขาว และเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ 3) เห็ด เนื่องจากมีผนังเซลล์เป็นไคตินกับเซลลูโลส ซึ่งร่างกายย่อยไม่ได้ ทำให้ท้องอืด การปรุงสุกจะทำให้ผนังเซลล์สลาย ย่อยผ่านระบบทางเดินอาหารได้ดีกว่า

เอกสารอ้างอิง : 1. ศูนย์ซัวร์ก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย อสมท. รายการซัวร์ก่อนแชร์. ผักที่ไม่ควรกินดิบ. สืบค้นวันที่ 10 ก.พ.66. [<https://www.youtube.com/watch?v=tJLE25wwb6s>]

2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปสเตอร์ซีพี. มีนาคม 2563. 482 หน้า.

หมายเหตุ : ควรล้างผักทุกชนิดให้สะอาดก่อนนำมากินสดหรือก่อนนำมาประกอบอาหาร

ผู้ตรวจสอบ : ลักษณิน รุ่งตระกูล

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904794

วันที่ตรวจสอบ : 10 ก.พ.66

