

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว การดื่มกาแฟ ทำให้ชั้นเคลือบฟันออกจากกระดูก ป้องกันด้วยการดื่มน้ำเยอะๆตามหลังดื่มกาแฟ

ลิงก์ข่าว :

https://www.tiktok.com/@aung1angkana/video/7196992029728017691?_r=1&_t=8Zfk1eR96gM

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ในกาแฟ มีสารคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารที่ส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง และอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ทำให้ผู้ที่ได้รับคาเฟอีนมีความตื่นตัว สามารถจำแนกผลของคาเฟอีนต่อร่างกายได้ดังนี้
1)มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ โดยสามารถขับน้ำและแคลเซียมออกจากร่างกาย การดื่มน้ำตามหลังจากดื่มกาแฟจะช่วยลดการสูญเสียแร่ธาตุ แต่ไม่ได้ช่วยลดการสูญเสียแคลเซียม จึงควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ระหว่างวันด้วย
2)มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นความตื่นตัว ส่งผลต่อการนอนหลับ 3)ทำให้เบื่ออาหาร 4)ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์

เอกสารอ้างอิง : 1. ศูนย์ข่าวก่อนแซร์ สำนักข่าวไทย อสมท. รายการข่าวก่อนแซร์. ดื่มกาแฟอย่างไรไม่ให้เสียให้สุขภาพ จริงหรือ?. อินเทอร์เน็ต. สืบค้นวันที่ 17 ก.พ.66. <https://www.youtube.com/watch?v=WVLjRvibSD0>
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ. มีนาคม 2563. 482 หน้า.
3. รศ.ดร. เกศัชกรหญิง นางลักษณี่ สุขวานิชย์ศิลป์. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน : กาแฟ...ระวังในโรคใด?. อินเทอร์เน็ต. สืบค้นวันที่ 17 ก.พ.66
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info-old.php?id=491>

หมายเหตุ : การดื่มกาแฟมากๆ โดยบริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ อาจมีผลทำให้เสียสมดุลของแคลเซียมในร่างกายได้

ผู้ตรวจสอบ : ลักษณะิน รุ่งตระกูล

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904794

วันที่ตรวจสอบ : 17 ก.พ.66

