

แบบฟอร์มตอบโต้ข้าวระบบสาสุขข้าว

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว การกินข้าวเหนียว ทำให้ง่วงนอนได้จริงหรือ

ลิงก์ข่าว : <https://www.instagram.com/p/CnME7Gjj3FI/>

ผลการตรวจสอบ : ข้าวจริง ข้าวบดเบือน ข้าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ข้าว มีส่วนประกอบส่วนใหญ่ คือคาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ที่เป็นสตาร์ช (starch) ซึ่งมีอะไมโลส (Amylose) และ อะไมโลเพกติน (Amylopectin) เป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งอะไมโลสเป็น คาร์โบไฮเดรตที่มาจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวต่อกันเป็นเส้นตรง ย่อยง่าย พบในข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว ส่วนข้าวเหนียว จะมีอะไมโลเพกตินที่เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มาจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวต่อกันแบบกิ่งก้านสาขา ซึ่งจะทำให้ย่อยได้ยากกว่าและมีปริมาณที่มากกว่าในข้าวเจ้า เมื่อเรากินข้าวร่างกายจะย่อยคาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็ก คือน้ำตาลกลูโคสและซูโครส เมื่อปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ร่างกายจะทำการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาโดยอัตโนมัติ เพื่อรักษาความสมดุลของระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ ขณะที่อินซูลินหลั่งสารชื่อเซโรโทนินออกมา สารเมลาโทนินก็จะหลั่งออกมาเช่นกัน สารชนิดนี้ทำให้เกิดอาการง่วง ข้าวเหนียวเมื่อเข้าสู่ระบบลำไส้ร่างกายจะมีกระบวนการย่อยนานกว่าปกติ พอที่ย่อยนานร่างกายก็หลั่งสารเซโรโทนินและเมลาโทนิน ทำให้เกิดอาการง่วงมากขึ้นเป็นระยะเวลาานานกว่าการกินข้าวสวยด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. จริงหรือไม่? ข้าวเหนียวกระตุ้นความง่วง. โรงพยาบาลวิชัยยุทธ. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.vichaiyut.com/th/health/informations/question-healthy-sticky-rice-sleepy/> 2. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนาปนนท์. Rice / ข้าว. Food Network Solution ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: [HTTPS://WWW.FOODNETWORKSOLUTION.COM/WIKI/WORD/001657/RICE-%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7](https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/001657/RICE-%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7)

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย ไชยสร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 08 ก.พ. 66

