

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว กินผักแบบไหนให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ลิงก์ข่าว : <https://www.tiktok.com/@lekrichy/video/7021866258089987354>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : มะเขือเทศมีไลโคปีนสูง และแครอทมีเบต้าแคโรทีนสูง ไลโคปีนและเบต้าแคโรทีนละลายได้ดีเมื่อถูกความร้อน ดังนั้น จึงควรปรุงมะเขือเทศและแครอทให้สุกก่อนกิน จะทำให้ร่างกายได้รับไลโคปีนและเบต้าแคโรทีนมากกว่าการกินดิบ ส่วนพริกมีวิตามินซีสูง การปรุงให้สุกทำให้วิตามินซีเสื่อมสลายได้ง่าย จึงควรกินพริกในขณะที่ยังดิบ จะทำให้ได้รับวิตามินซีมากกว่านำไปปรุงให้สุก

เอกสารอ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/ประโยชน์ยิ่งใหญ่ของบีต/>

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กินมะเขือเทศอย่างไรได้ไลโคปีนสูง

<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/1/ประโยชน์-มะเขือเทศ-ไลโคปีน-lycopene/>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904337

วันที่ตรวจสอบ : 20 มี.ค. 66