

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว อาหารบำรุงตับ มี 9 ชนิด คือ บีทรูท แครอท ชาเขียว ผักมีหัว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว บร็อคโคลี่ อโวคาโด

ผักใบเขียวต่างๆ ลีนจี่ ขมิ้นชัน ไข่ต้ม

---

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/photo?fbid=580966514050107&set=a.413222520824508>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ไม่จำเป็นต้องกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ เพียงแค่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ป้องกันตัวเองไม่ให้อ้วน และหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่มากอย่างต่อเนื่อง เพราะอาจกระตุ้นให้มีไขมันแทรกในตับได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการทำร้ายตับ ได้แก่ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ฉีดวัคซีนป้องกันตับอักเสบ ระงับการกินยาที่มีผลต่อตับ ควรปรึกษาแพทย์ว่ายาตัวไหนมีผลต่อตับงดกินปลาดิบเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคพยาธิใบไม้ในตับ งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีอะฟลาท็อกซินปนเปื้อน

เอกสารอ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

กินถูกหลัก ช่วยตับแข็งแรง <https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=793>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904337

วันที่ตรวจสอบ : 20 มี.ค. 66