

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้ว  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว.....หนุ่มต่างชาติอยู่ไทยมา 1 ปี น้ำหนักขึ้นมา 10 กิโลกรัม เหตุดีใจบุฟเฟ่ต์ซาบูมาก  
(อันตรายจากการกินบุฟเฟ่ต์ ซาบู ทุกวัน).....

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/CatDumbNews/photos/a.738940689482056/6031297366913002/>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : บุฟเฟ่ต์ เป็นอาหารยอดนิยมของคนทุกกลุ่มวัย เนื่องจากเป้าหมายของการทานบุฟเฟ่ต์คือการกินให้ได้ปริมาณมากที่สุด แต่การรับประทานบุฟเฟ่ต์มากเกินไป ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้มาก ยกตัวอย่างเช่น ภาวะอาหารทำงานหนัก เกิดอาการกรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีการตกค้างของอาหารในกระเพาะและกลายเป็นโรคกรดไหลย้อนเรื้อรังได้ รวมไปถึงความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ เช่น การเกิดภาวะดื้ออินซูลินของร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน นอกจากนี้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่เกินความต้องการ จะถูกแปรไปเป็นไขมัน และเก็บสะสมเอาไว้ที่ตับหรือเกาะอยู่ตามอวัยวะในต่างๆ นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน ภาวะไขมันพอกตับ และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ในอนาคต ทั้งนี้ หากจำเป็นต้องทานบุฟเฟ่ต์บ่อยครั้ง เรามีวิธีการเลือกรับประทานบุฟเฟ่ต์อย่างไรให้อร่อย มีความสุข และไม่ทำลายสุขภาพ เพียงแค่คิดว่า “ความคุ้มคือความหลากหลายของอาหาร ไม่ใช่ปริมาณที่มากเกินไป” ลดการรับประทานปริมาณน้ำซุปรและน้ำจิ้มในปริมาณแต่น้อย ลดปริมาณอาหารลง เลือktanเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หยิบแต่น้อยพอรับประทาน ต้มน้ำหวานไม่เกิน ๑ แก้ว เพื่อลดปริมาณน้ำตาล เพิ่มปริมาณผัก เพื่อช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างปกติ เพียงเท่านี้ก็ช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ลงได้

เอกสารอ้างอิง : 1. Hfocus, (2566) เตือน! บุฟเฟ่ต์-หมูกระทะ-อาหารสำเร็จรูป คนไทยกินเค็ม ป่วย NCDs ทะลุ 22 ล้านคน, สืบค้นผ่านอินเทอร์เน็ต <https://www.facebook.com/Hfocus.org>

2. โรงพยาบาลศิริราช (2565), กินบุฟเฟ่ต์อย่างไร ไม่ทำลายสุขภาพ, สืบค้นผ่านอินเทอร์เน็ต <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/how-to-eat-buffet>.

หมายเหตุ :



ผู้ตรวจสอบ : นางสาวรินดา ดาอำ

ตำแหน่ง : นักโภชนาการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4942

วันที่ตรวจสอบ : 10 มีนาคม 2566