

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว : สารพัดประโยชน์ของกล้วยแต่ละชนิด

ลิงก์ข่าว :

https://www.tiktok.com/@mayya_mayya1/video/7166014021299211547?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า และกล้วยหักมุก ล้วนมีวิตามินซี โปตัสเซียม เบตาแคโรทีน โยอาหาร และพลังงานสูง โดยเบตาแคโรทีนในกล้วย เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบของเซลล์ต่างๆในร่างกาย ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด ลดความเสี่ยงภาวะจอประสาทตาเสื่อม ชะลอความเสื่อมของสมองและความจำ ส่วนสารอาหารอื่นที่พบในกล้วย ได้แก่ 1) โฟเลต พบในกล้วยน้ำว้าและกล้วยไข่ ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง 2) สารแทนนินในกล้วยดิบ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเซลล์มะเร็ง และสามารถจับกับโมเลกุลของโปรตีนในร่างกาย ช่วยในการซ่อมแซม/สมานแผล 3) กรดอะมิโนทริปโตเฟนในกล้วยหอม ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. พิมพ์ครั้งที่ 1 : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. มิถุนายน 2553. 46 หน้า.

2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกรสซีฟ. มีนาคม 2563. 482 หน้า.

3. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. รามาแชนแนล : ประโยชน์ยิ่งใหญ่ของปีตาแคโรทีน ในผักและผลไม้. อินเทอร์เน็ต (สืบค้นวันที่ 22 มี.ค.66)

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

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : ลักษณิน รุ่งตระกูล

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904794

วันที่ตรวจสอบ : 22 มี.ค.66

