แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขชัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว.............กาแฟลดน้ำหนัก ได้จริงหรือ...

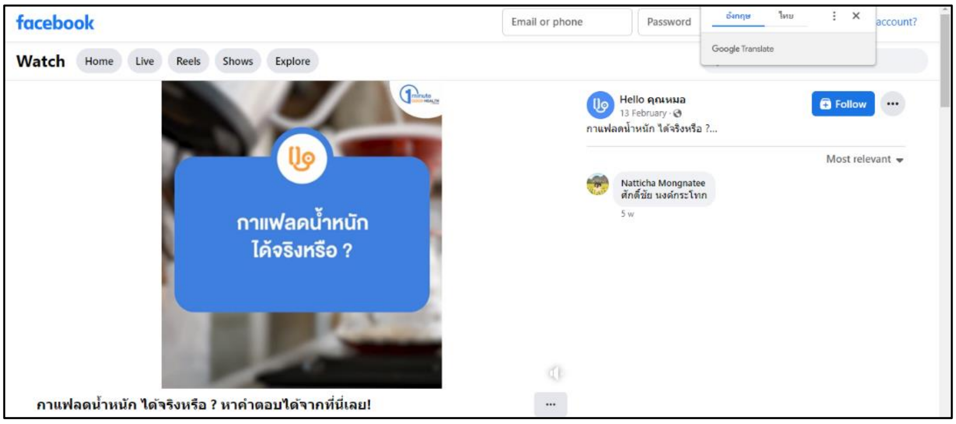
ลิงก์ข่าว : https://www.facebook.com/hellokhunmor/videos/587412722890489/

ผลการตรวจสอบ : [√] ข่าวจริง [ ] ข่าวบิดเบือน [ ] ข่าวปลอม [ ] ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : คุณประโยชน์ของกาแฟ กับการควบคุมน้ำหนัก โดยกาแฟมีส่วนช่วยในเรื่องของการเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ได้ประมาณ 50 – 60 กิโลแคลอรี การกินกาแฟเพื่อให้ได้คุณประโยชน์สูงสุดต้องเป็นกาแฟประเภทกาแฟดำ ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล หากเราใส่น้ำตาล ครีมเทียม หรือนมลงไป ก็เท่ากับว่าเป็นการเพิ่มพลังงาน ไม่มีประโยชน์ในการเผาผลาญพลังงานแต่อย่างใด และควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม คือไม่เกิน 3-4 แก้วต่อวัน และที่สำคัญกาแฟมีสารสำคัญ คือ คาเฟอีน หากดื่มปริมาณมาก อาจทำให้เกิดอาการใจสั่น กระสับกระส่าย ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และนอนไม่หลับ และหากดื่มกาแฟที่มีการเติมน้ำตาล นม หรือครีมเทียมเป็นประจำ อาจทำให้ได้รับพลังงานที่มากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้

เอกสารอ้างอิง : Rama channel (2023.) กินได้ กินดี ไม่มีอ้วน ตอน คาเฟอีน. (สืบค้นผ่านอินเทอร์เน็ต) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (สืบค้นเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2566.) ผ่านทาง https://www.youtube.com/watch?v=o0tiNAXLvXs&list=PL-SDaIPHI78T-vQnpZ8te9Y9Ci7_I9DZX

หมายเหตุ : ภาพหน้าเว็บไซต์หัวข้อข่าว



ผู้ตรวจสอบ : นางสาววรินดา ดาอ่ำ
ตำแหน่ง : นักโภชนาการ
เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4942
วันที่ตรวจสอบ : 26 มีนาคม 2566