

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ไขมันอันตราย อ้วนที่สุดในโลก อุดตันหัวใจ เสี่ยงตายฉับพลัน

ลิงก์ข่าว : https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=5274095052691879

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ไขมันทรานส์ เกิดจากระบวนการไฮโดรจิเนชันแบบไม่สมบูรณ์ (partial hydrogenation) ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ พบในการผลิตเนยเทียม (มาการีน) และเนยขาว พบมากในผลิตภัณฑ์อาหารที่ผสมหรือทอดด้วยไขมัน เช่น โดนัท มันฝรั่งทอด คุกกี้ แครกเกอร์ และขนมอบกรอบ

- ไขมันทรานส์เพิ่มระดับ LDL แต่ลดระดับ HDL
- ตามข้อแนะนำสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 ในผู้ใหญ่อายุ 19 ปีขึ้นไป ควรได้รับไขมันร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 10 และไขมันทรานส์น้อยกว่าร้อยละ 1 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน
- การกินไขมันทรานส์มากเกินไปเพิ่มปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

เอกสารอ้างอิง : 1) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563.

หมายเหตุ : มีการอธิบายไขมันทรานส์อันตรายเสี่ยงโรค และแนะนำให้ผู้บริโภคให้ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และคอร์สการรักษาสุขภาพ

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวนาตยา อังคนาวิน

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-590-4904

วันที่ตรวจสอบ : 23 มี.ค. 66

