

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว หาย Covid กินอะไรดีช่วยฟื้นฟูร่างกาย ป้องกัน Long Covid

ลิงก์ข่าว : [https://www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/mom-fit/long-covid-food-vitamins/?fbclid=IwAR218KITCN9OETmzJogC5atDL-H\\_dxeLCe6-JCErD5e7XFyvCOSWON28NZk](https://www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/mom-fit/long-covid-food-vitamins/?fbclid=IwAR218KITCN9OETmzJogC5atDL-H_dxeLCe6-JCErD5e7XFyvCOSWON28NZk)

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : หลังจากหาย Covid ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยอาหารต่างชนิดกันมีสารอาหารไม่เหมือนกัน ดังนั้นควรกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ดังนี้

1. กระเทียม มีสารอัลลิซินช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย
2. น้ำมันปลา มีโอเมก้า ประกอบด้วย EPA และ DHA ช่วยต้านการอักเสบ อาหารไทยพบมากในปลาทู
3. โคเอนไซม์ คิวเทิน เป็นสารที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นได้เอง มีหน้าที่ช่วยสร้างพลังงานในร่างกาย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ผู้ที่ไม่สังเคราะห์ได้ต้องได้รับจากอาหาร เช่น น้ำมันปลา อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ เช่น หัวใจ ตับ ไต รำข้าว ผลิตภัณฑ์จากถั่ว น้ำมันถั่วเหลือง
4. เวย์โปรตีน เป็นส่วนผสมโปรตีนผ่านกระบวนการแยกจากเวย์แล้วมีหลายชนิด เช่น whey protein isolate, whey protein concentrate โดยร่างกายนำเวย์โปรตีนไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ และใช้เสริมสร้างกล้ามเนื้อในนักกีฬา
5. โสม มีสารจินเซนโนไซด์ มีผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยลดความเหนื่อยล้า ความเครียด
6. วาเลอเรียน เป็นสมุนไพรบรรเทาอาการนอนไม่หลับ
7. วิตามินบีรวมเป็นส่วนสำคัญในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายประกอบด้วยวิตามินบี1,2,3, 5 ,6, 7, 9, 12
8. โพรไบโอติกส์ ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร

เอกสารอ้างอิง : 1) รัศมี เหล็กพรม และคณะ. โคเอนไซม์ คิวเทิน: จากเคมีพื้นฐานสู่การประยุกต์ในทางการแพทย์. ศรีนครินทร์เวชสาร 2566; 28(4): 589-595. 2) ทิพวรรณ ศิริเจียรทอง. หลักฐานเชิงประจักษ์ของการใช้การแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกสำหรับอาการนอนไม่หลับ. Thai Bull Pharm Sci. 2017;12(2): 49-67. 3) ธนกร ศิริสุนทร. คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ทางการแพทย์ของเวย์โปรตีน.

ไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปี 10 ฉบับ 2, เมย.-มิย. 2558. 4) สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. ผลทางเภสัชวิทยาของสารจินเซ็นโนไซด์ในโสมอเมริกาต่อสุขภาพ. วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (ก.ย.-ธ.ค.) 2555. 5) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563.

หมายเหตุ :มีการกล่าวอ้างเนื้อข่าวจากกรมอนามัย และมีการแต่งเนื้อหาเพิ่มเติมจากแหล่งอื่น

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวนิตยา อังคนาวิน

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-590-4904

วันที่ตรวจสอบ : 23 มี.ค. 66