

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว 5.อาหารเทียม!!..."โคตรอันตราย!"

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/watch/?v=597596542228352>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : 5 อาหารเทียมที่กล่าวถึง ได้แก่ 1) ครีมเทียม 2) น้ำตาลเทียม 3) เนยเทียมหรือมาการีน 4) เนื้อสัตว์เทียม 5) ซอสมะเขือเทศ หากกินในปริมาณมากเกินไปจะก่อให้เกิดโรครีรังต่างๆ ตามมาได้ ดังนี้ 1) ครีมเทียม มีองค์ประกอบหลักเป็นไขมันปาล์ม มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง หากกินมากเกินไปจะทำให้มีไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไขมันและหลอดเลือด และโรครีรังต่างๆ เนื่องมาจากไขมันในเลือดที่ผิดปกติ 2) น้ำตาลเทียม หากได้รับน้ำตาลเทียม ปริมาณมากอาจทำให้การย่อยน้ำตาลบกพร่องและมีภาวะดื้ออินซูลินได้ อีกทั้งการใช้ น้ำตาลเทียมนั้น ยังทำหน้าที่หลอกลิ้นว่าหวาน แต่สมองที่ต้องการน้ำตาลจริงไม่ได้รับความหวานตามที่ต้องการ ก็ เกิดการกระตุ้นให้อยากกินน้ำตาลมากๆ เพื่อให้หายอยากในภายหลังซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วน 3) เนยเทียม (margarine) เป็นแหล่งของไขมันทรานส์ (Trans Fat) หากกินปริมาณมากเกินไป จะมีผลเพิ่มความเสี่ยงในการ เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด เพิ่มไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol) และลดไขมันดี (HDL-Cholesterol) อีกด้วย 4) เนื้อสัตว์เทียม หรือเนื้อเทียม เป็นอาหารที่มีลักษณะทางประสาทสัมผัสคล้ายเนื้อสัตว์ ส่วนมากผลิตจากพืช อาทิ เมล็ดถั่วเหลือง เมล็ดข้าวสาลี เห็ด มีโปรตีนสูง ข้อควรระวังพยายามหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารทอด และควรกิน อาหารให้หลากหลาย และ 5) ซอสมะเขือเทศ มีไลโคปีนเป็นส่วนประกอบ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่ อวัยวะต่างๆ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด กระเพาะอาหาร แต่หากกินปริมาณมากเกินไป จะได้รับปริมาณ โซเดียมและโพแทสเซียมเกิน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และความดันโลหิตสูงอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. วนะพร ทองโฉม. ครีมเทียม ใส่มากอันตราย. RAMA CHANNEL คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.youtube.com/watch?v=ENSusyrKhXo> 2. กรมอนามัย เตือน ดัดหวานแม่ติ่มสุตรน้ำตาล 0%

เสี่ยงอ้วน. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข . [เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://pr.moph.go.th/print.php?url=pr/print/2/02/125434/> 3. สุขภาพดี ห่างไกลไขมันทรานส์(2).

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. [เข้าถึงเมื่อ 17 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:

https://oryor.com/media/newsUpdate/media_printing/1628 4. ทิสยา ทิศเสถียร. “เนื้อเทียม” อาหาร

จากพืช. ฝ่ายเผยแพร่งานวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม

2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www3.rdi.ku.ac.th/?p=69455> 5. วิมล ศรีสุข. กินมะเขือเทศอย่างไรได้ไลโคปีน

(lycopene) สูง. ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2566].

เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/en/knowledge/article/1/ประโยชน์-มะเขือเทศ-ไลโคปีน-lycopene/>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย โฆษร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 14 มี.ค. 66