

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว 4 เครื่องดื่ม ที่ทำให้ร่างกายเป็นกรด

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/drcanhelp/videos/642155514240902>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : 4 เครื่องดื่ม ที่ทำให้ร่างกายเป็นกรด ได้แก่ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ กาแฟ และน้ำดื่ม RO น้ำอัดลมเป็นน้ำที่มีกรดอ่อนๆ เกิดจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ผสมกับน้ำ ไม่ได้มีฤทธิ์รุนแรงขนาดกัดเนื้อเยื่อจนทำให้เกิดอาการอักเสบ อีกทั้งกรดในกระเพาะอาหารของคนเรามีความรุนแรงกว่าน้ำอัดลมเป็น 10 เท่า ดังนั้นเราจะไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดกระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ แอลกอฮอล์ ประเภทเหล้า และเบียร์มีกรดยูริกสูง การดื่มเหล้าเบียร์ หรืออาหารที่มีกรดยูริกสูงบางชนิดในรายที่เป็นโรคข้ออักเสบ จะเป็นการกระตุ้นการกำเริบของโรคได้ กาแฟมีความเป็นกรดพอสมควร จึงทำให้เกิดการระคายเคืองที่กระเพาะอาหาร จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยกรดไหลย้อน เพราะจะกระตุ้นให้ตัวโรคมียมีอาการรุนแรงขึ้น และน้ำ RO เป็นน้ำที่ถูกกรองเอาเกลือแร่ แคลเซียมที่เรื้อยออกหมดเราจึงไม่ได้รับแคลเซียม แมกนีเซียมในน้ำชนิดนี้ ยังมีความเป็นกรดอ่อนๆ และใน 1 วันควรดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 6-8 แก้ว

เอกสารอ้างอิง :

1. พรเทพ ตันเผ่าพงศ์ . “น้ำอัดลม” เด็กดื่มทำให้ท้องแตกได้ขนาดนั้นเลย? [อินเทอร์เน็ต] 13 สิงหาคม 2559. ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 28 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://citly.me/SIjVa>
2. สหภูมิ ศรีสุขมะ. ดื่มกาแฟเสี่ยงเป็นมะเร็งจริงหรือไม่. [อินเทอร์เน็ต] 6 มิถุนายน 2561. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 28 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://citly.me/s1NW7>
3. สหภูมิ ศรีสุขมะ. น้ำแบบไหนดื่มได้หรือดื่มไม่ได้. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 28 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://citly.me/GVv0D>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ : 29 มี.ค. 66