

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว อาหารสุดฮิตติดเทรนด์ ที่ทำลายสุขภาพมากกว่าที่คิด

ลิงก์ข่าว : <https://www.sanook.com/health/31461/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : 7 อาหารสุดฮิตติดเทรนด์ ซึ่งได้แก่ ครีวของต์ โดนัท มันฝรั่งทอด ซีส ฟาสต์ฟู้ดหรือจังก์ ฟู้ด และซาบู/หมูกระทะ/ปิ้งย่าง ล้วนเป็นอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และโซเดียมสูง หากกินในปริมาณมากเกินไป จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิด โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ นอกจากนี้อาหารพวกขนมอบ ได้แก่ ครีวของต์ โดนัท มันฝรั่งทอดหรือเฟรนช์ฟรายด์ มีเนยเทียมเป็นส่วนประกอบซึ่งเป็นแหล่งของไขมันทรานส์ จะมีผลทำให้เพิ่มไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol) และลดไขมันดี (HDL-Cholesterol) อีกด้วย และนอกจากในตัว อาหารที่มีพลังงานสูงแล้ว หากมีการปรุงรสเพิ่ม เพิ่มท็อปปิง หรือเพิ่มน้ำจิ้ม ก็จะเป็นการเพิ่มปริมาณโซเดียมด้วย นอกจากนี้อาหารสุดฮิตอีกอย่าง คือ ซาไซมุก เป็นอาหารที่พลังงานสูง เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง อีกทั้งในไซมุก ก็มีแป้งเป็นส่วนประกอบซึ่งสุดท้ายก็จะกลายเป็นน้ำตาลและเพิ่มพลังงานสูงด้วยเช่นกัน และยังอาจทำให้ติดหวาน เสี่ยงต่อการเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินด้วย ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาล สูง เน้นกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และหลากหลาย รวมถึงเพิ่มผักผลไม้ เพื่อเพิ่มใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ และเลือกกินอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว เช่น อัลมอนต์ วอลนัท และธัญพืช เพื่อลดระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. คุณอาหารแบบไหน ลดไขมันในเลือด. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. [เข้าถึงเมื่อ 4 เมษายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/food-for-dyslipidemia> 2. กิตณา แมคิเน็น. ซาไซมุกแฝงมุกร้าย. ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [เข้าถึงเมื่อ 4 เมษายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.youtube.com/watch?v=ENSusyrKhXo>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางแคทเธีย โฆษร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904907

วันที่ตรวจสอบ : 04 เม.ย. 66

