

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ผลไม้อบแห้ง ทำให้อ้วนไหม

ลิงก์ข่าว : <https://www.tiktok.com/@nittha.healthy/video/7185504600227695898>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผลไม้อบแห้ง มีพลังงานสูงกว่าผลไม้สด มีน้ำตาลจากธรรมชาติ ทำให้อ้วน มีเส้นใยอาหารสูงกว่าผลไม้สดในปริมาณที่เท่ากัน ใช้น้ำมันขนมกรุบกรอบได้ แต่มีพลังงานสูง และวิตามินซี วิตามินบี 1 น้อยกว่าผลไม้สด ไม่ว่าจะเป็ผลไม้แห้ง หรือ ผลไม้สด หากกินมากเกินไปก็ทำให้อ้วนได้ การกินผลไม้อบแห้ง ทำให้เสี่ยงต่อการได้รับสารจำพวกซัลไฟด์ที่ช่วยถนอมผลไม้ให้อยู่ได้นาน ซึ่งพบในผลไม้ เช่น ลูกเกด แอปริคอต อินทผาลัม ถ้ากินแล้วรู้สึกหายใจติดขัด แสดงว่ามีการแพ้ผลไม้อบแห้งชนิดนั้น ต้องหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ผลไม้อบแห้งยังมีน้ำตาลฟรุกโตสในปริมาณสูง ทำให้ไขมันไปแทรกในตับ จึงต้องควบคุมการกินให้พอดี หลีกเลี่ยงการกินผลไม้อบแห้งที่เติมน้ำตาล หรือเกลือเพิ่ม ปริมาณที่สามารถกินได้คือวันละ 3 – 4 ช้อนกินข้าว ไม่ควรกินเรื่อยๆ ทั้งวัน ต้องกำหนดปริมาณการกินต่อวันให้ชัดเจน และไม่กินมากเกินไปที่กำหนด มิเช่นนั้นจะทำให้ได้รับพลังงานและน้ำตาลมากเกินไป ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น และเป็นโรคอ้วนได้

เอกสารอ้างอิง : รัฐโรค : ผลไม้อบแห้ง ต้องระวังสุขภาพ

<https://www.youtube.com/watch?v=P24vd9YefX8>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง : นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904337

วันที่ตรวจสอบ : 21 มี.ค. 66