

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว ตื่นน้ำเต้าหู้ผสมมะนาวสุขภาพดีแบบไม่น่าเชื่อ

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/pommawan456/videos/1174687723119507>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : น้ำเต้าหู้ทำมาจากถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีนแต่มีคุณภพน้อยกว่าเมื่อเทียบกับนมวัว ส่วนมะนาวเป็นแหล่งของวิตามินซี เมื่อบีบมะนาวลงไปผสมกับน้ำเต้าหู้ จะทำให้เกิดเป็นลิ้ม เนื่องจากมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนในน้ำเต้าหู้ ส่งผลโปรตีนถูกย่อยและร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายขึ้น หากไม่ได้มีปัญหาด้านสุขภาพก็สามารถรับประทานได้ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย แต่ยังไม่มีการศึกษาว่าการตื่นน้ำเต้าหู้ผสมกับน้ำมะนาว มีส่วนช่วยให้เส้นเลือดฝอยยืดได้หยุดตี ไม่เปราะแตกง่าย ป้องกันเส้นเลือดในสมองตีบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อ บรรเทาอาการหวัด ไอ เจ็บคอ บำรุงสายตา ผิวพรรณ และช่วยระบบขับถ่าย ดังที่กล่าวอ้างตามในคลิปวิดีโอ

เอกสารอ้างอิง : 1.ซัวร์ก่อนแซร์. น้ำเต้าหู้ผสมมะนาว สูตรเด็ดอายุวัฒนะจริงหรือ?. 19 กันยายน 2558

[เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าได้จาก: https://www.youtube.com/watch?v=bBMyFd7gV_U

2.ซัวร์ก่อนแซร์. 4 สูตรมะนาว ผสมอะไรดี จริงหรือ?. 30 สิงหาคม 2565 [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566].

เข้าถึงจาก: <https://www.youtube.com/watch?v=m8bX3hNJ5H4>

3.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. น้ำเต้าหู้ผสมมะนาว เป็นยาเด็ดอายุวัฒนะ. 25

กุมภาพันธ์ 2565 [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าได้จาก:

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/rrhlnews/209512>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสุพรรณิ ช้างเพชร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02 590 4329

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิ.ย. 2566

