

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขவர்

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ไม่กินข้าว 8 ปี เนื่องจาก ข้าวไม่ใช่สารอาหารหลัก?

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/ejanentertain/videos/506075661330143/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทยมาอย่างยาวนาน โดยข้าวเป็นธัญพืชสำคัญในด้านโภชนาการและเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย ข้าว ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นสารอาหารหลักที่สำคัญที่สุดที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี ในแต่ละมื้อควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสม ควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตในปริมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน โดยเลือกบริโภค คาร์โบไฮเดรตในกลุ่มของผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น การงดคาร์โบไฮเดรตจะทำให้เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารและเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้ นอกจากคาร์โบไฮเดรตแล้วข้าวยังประกอบไปด้วยสารอาหารชนิดอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ

เอกสารอ้างอิง : 1.คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2563
2.ประพิมพ์พร ฉัตรานุกุลชัย. กินได้ กินดี ไม่มีอ้วน ตอน ข้าวขาว ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่. RAMA CHANNEL คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/ondemand/กินได้-กินดี-ไม่มีอ้วน-ต-5/>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสไบ อินทโชติ

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 029687619

วันที่ตรวจสอบ : 28 มิ.ย. 66