

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้ว

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว เสาวรส ลดหวัด – ต้านซิมเศร้้า

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/PPTVHealth/photos/a.100772305853325/137768908820331/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : เสาวรส เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน อาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดหวัดได้ และมีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งงานวิจัยบางส่วนพบว่าสารโพลีฟีนอลช่วยป้องกันระบบประสาท ช่วยลดความวิตกกังวลได้ และอาจมีประสิทธิภาพในการลดความเครียด อาหารนอนไม่หลับ วิตกกังวล และพฤติกรรมที่คล้ายภาวะซึมเศร้้าได้ แม้เสาวรสจะมีประโยชน์แต่ก็ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งเสาวรส นิยมบริโภคคู่กับเกลือ ซึ่งอาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกิน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังนิยมบริโภคเป็นเครื่องดื่ม ซึ่งอาจทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินไป ทำให้จากที่จะได้รับประโยชน์จากเสาวรส ทำให้ได้รับผลเสียต่อสุขภาพร่วมด้วย ดังนั้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ของเสาวรสอย่างคุ้มค่า ควรบริโภคเสาวรสด ไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำตาลเพิ่ม และบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมตามคำแนะนำร่โภชนาการ ที่แนะนำการบริโภคผลไม้สดที่หลากหลาย ประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน (ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ หรือ 1 จานรองถ้วยกาแฟ หรือ เสาวรส 1 ส่วน ประมาณ 3 ผล) เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่หลากหลายและเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง : 1) Xirui He, et al. Passiflora edulis: An Insight Into Current Researches on Phytochemistry and Pharmacology. Front Pharmacol. 2020; 11: 617. 2) K Janda, et al. Passiflora incarnata in Neuropsychiatric Disorders—A Systematic Review. Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3894. 3) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563 4) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือร่โภชนาการ. 2551. เข้าถึงข้อมูลได้จาก : <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/201525>.

หมายเหตุ :ควรบริโภคอาหารให้หลากหลายและหมั่นออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้ตรวจสอบ : นายภาสกร สุระผัด

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-590-4940

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิ.ย. 66