

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว เครื่องปรุงรสเหล่านี้ เสี่ยงเป็นโรคอะไร

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/photo/?fbid=518855963594496&set=a.413222520824508>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : พฤติกรรมการบริโภคอาหารรสจัด หรือการชอบปรุงรสอาหารด้วยรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด หรือมันจัด จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NDCs) เช่น การกินอาหารรสหวานจัด หรือปรุงอาหารด้วยน้ำตาลมากเกินไป พลังงานส่วนเกินที่ใช้ไม่หมดจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้น้ำหนักเกิน มีภาวะอ้วน เสี่ยงโรคเบาหวาน การกินอาหารรสเค็มจัด หรือการปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุงรสเค็มมากเกินไป เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และการบริโภคอาหารรสเค็ม ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลทำให้ไตทำงานหนักและเสื่อมเร็วขึ้น การกินอาหารรสเปรี้ยวจัด อาจเสี่ยงทำให้เกิดอาการแสบร้อนในปาก แสบร้อนหน้าอก แสบร้อนและระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร เสี่ยงต่ออาการกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้แปรปรวน การกินอาหารรสเปรี้ยวจัด หรือปรุงรสอาหารด้วยสารให้ความเปรี้ยวต่างๆ เช่น น้ำหนักสัมผัสยาซู น้ำหนักเปรี้ยว มะนาวดอง ในปริมาณมากเกินไป เป็นประจำต่อเนื่อง จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากทำให้เกิดกรดให้กระเพาะอาหารสูงเกินไป ลำไส้แปรปรวน เกิดภาวะกรดไหลย้อน ท้องเสีย รวมถึงรสเปรี้ยวจะไปทำลายสารเคลือบฟัน ทำให้เกิดอาการเสียวฟันได้ง่ายขึ้น เสี่ยงเกิดฟันผุได้ง่าย การกินอาหารมันจัด หรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูง ทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้

เทคนิคกิน เพื่อสุขภาพดี คือ ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดการเติมเครื่องปรุงรสหวาน เค็ม เปรี้ยว มากเกินไป หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด เสี่ยงขนม/เครื่องดื่มรสหวาน เสี่ยงอาหารทอด หรืออาหารไขมันสูง เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม งดน้ำมันทอดซ้ำ ลดการกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป น้ำจิ้มต่างๆ และขนมขบเคี้ยวต่างๆ ลดหวาน มัน เค็ม โดยสูตรกินน้ำตาล : น้ำมัน : เกลือ 6 : 6 : 1 ช้อนชาต่อวัน กินผลไม้ วันละ 400 กรัม ผักมีอะลอะ 2 ถ้วย ผลไม้มีอะลอะ 1 – 2 ส่วน และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

เอกสารอ้างอิง : 1.รศ. พญ. วีรนุช รอบสันติสุข พญ. สิริสวัสดิ์ วันทอง. ลดเค็มพิชิตภัยเงียบ. [อินเทอร์เน็ต].สมาคมความดันโลหิตสูง แห่งประเทศไทย;2558 [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก:

http://www.thaihypertension.org/files/237_1.LowSalt.pdf.

2. ทิพรดี คงสุวรรณ “กินเค็ม ไม่ได้เสี่ยงแค่โรคไต แต่ยังเสี่ยง โรคหัวใจและหลอดเลือด”. [อินเทอร์เน็ต]; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก :

https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/antifakenews/download?id=74767&mid=35692&mkey=m_document&lang=th&did=24236.

3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. สุขภาพดี เริ่มที่อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น.2562. [อินเทอร์เน็ต].

[เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก : https://planning.anamai.moph.go.th/web-upload/20xa4d80079fdd38ace9fb48a050e5b52e4/202012/m_document/31509/13377/file_download/9a3b9146e38d9190e86da0802648d7d0.pdf

4. ผศ.(พิเศษ) พญ.ฐนิสา พัชรตระกูล.อาหารรสเผ็ดดีหรือไม่.[อินเทอร์เน็ต]; 2564.[เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566].

เข้าถึงได้จาก : <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/อาหารรสเผ็ดดีหรือไม่>

หมายเหตุ :-

ผู้ตรวจสอบ : นางสาววราภรณ์ จิตอารี

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4902

วันที่ตรวจสอบ : 28 มิถุนายน 2566