

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว คนเป็นมะเร็ง ห้ามกินปลา.จริงหรือ

ลิงก์ข่าว :

https://www.tiktok.com/@kaewnathcharee/video/7180279430193876250?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผู้ป่วยมะเร็งจะมีความต้องการโปรตีนเพิ่มมากกว่าคนปกติ หากร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ กล้ามเนื้อจะถูกสลายไปใช้เป็นพลังงาน และหากยังขาดโปรตีนติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะเริ่มอ่อนแรง ระบบภูมิคุ้มกันจะเริ่มบกพร่อง เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ต้องใช้ระยะเวลาในการฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยมากขึ้น ผู้ป่วยมะเร็งสามารถรับได้ทั้งโปรตีนจากพืช และโปรตีนจากสัตว์ โดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์ จะมีกรดอะมิโนจำเป็นที่สำคัญต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ตาม การได้รับโปรตีนจากทั้ง 2 แหล่ง ก็จะทำให้ร่างกายได้รับกรดอะมิโนจำเป็นที่หลากหลายและครบถ้วน ซึ่งแหล่งโปรตีนคุณภาพดีมีมาจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ส่วนโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่างๆ ก็ให้โปรตีนเช่นกัน แต่จะเป็นโปรตีนที่คุณภาพต่ำกว่าโปรตีนจากสัตว์

ดังนั้น ผู้ป่วยมะเร็ง สามารถกินปลาได้ รวมถึงโปรตีนจากแหล่งอื่นๆ เพื่อให้รับกรดอะมิโนที่จำเป็นหลากหลายชนิด รวมถึงการกินอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม และเน้นการเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ และสะอาด

เอกสารอ้างอิง : 1. คณะทำงานการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดและทีมสหสาขาวิชาชีพ. โภชนาการในผู้ป่วยมะเร็ง ข้อมูลจากหนังสือ การดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคมะเร็ง.[อินเทอร์เน็ต].2559.[เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-189>.

2. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ, 2563.

3. กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลจุฬารณณ์. โภชนาการในผู้ป่วยมะเร็ง. [อินเทอร์เน็ต].[เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://www.chulabhornhospital.com/page.php?name=1302>.

หมายเหตุ :-

ผู้ตรวจสอบ : นางสาววารานณ์ จิตอารี

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4902

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิถุนายน 2566