

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
หัวข้อข่าว 3. ผักพื้นบ้านลดน้ำตาลในเลือด

---

ลิงก์ข่าว : <https://www.tiktok.com/@aunglangkana/video/7203301450061974811>

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : โยอาหารหรือกากใยช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ผู้ใหญ่ควรกินโยอาหารให้  
ได้วันละ 25 กรัม แต่หากกินมากไปอาจขัดขวางการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดได้และอาจทำให้เกิดอาการ  
ท้องเสียและท้องอืดได้ และผักทุกชนิดมีโยอาหารไม่เฉพาะแค่ ตำลึง ผักกาดขาว หรือ ดอกแคเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง :

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควร  
ได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ, 2563.
2. กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ระบบสืบค้นคุณค่าทาง  
โภชนาการ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก  
<https://thaifcd.anamai.moph.go.th/nss/index.php>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02 590 4791

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิถุนายน 2566