

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ธาตุเหล็กในพืชดีกว่าธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ จริงหรือ

ลิงก์ข่าว :

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02j2xaXDpBJnwuusmznVdwGeaQRKnaYpimVnwUGRG9VcEqYbWkfwHEaZaZmUpigLf4l&id=100078511399611

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ธาตุเหล็กมี 2 ประเภท คือ ชนิดฮีม (Heme iron) และชนิดไม่ใช่ฮีม (Non-heme) ในกลุ่มเนื้อสัตว์ เครื่องใน เป็ด ไก่ และปลา จะพบชนิดฮีมร้อยละ 15-50 ส่วนที่เหลือจะเป็นชนิดที่ไม่ใช่ฮีม ซึ่งร่างกายจะดูดซึมชนิดฮีมได้ดี ร้อยละ 20-30 และยังช่วยดูดซึมเหล็กชนิดไม่ใช่ฮีมด้วย อาหารกลุ่มพืชจะเป็นชนิดไม่ใช่ฮีมทั้งหมด ผู้ที่กินมังสวิรัตต้องเพิ่มพืชผักที่มีธาตุเหล็กให้มากขึ้น หากร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เนื้อสัตว์มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งโปรตีน และมีกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการ สำหรับการกล่าวถึงการกินเนื้อสัตว์ทำให้เกิดมะเร็งในลำไส้ นั้น พบว่าเนื้อสัตว์ที่ทำให้เกิดมะเร็งคือเนื้อสัตว์แปรรูปเช่น ไส้กรอก กุนเชียง เนื้อแดงที่ติดมันและปรุงประกอบด้วยความร้อนสูง แต่อย่างไรก็ตามควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง :

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ, 2563.

2. RAMA Channal. ไขข้อข้องใจกินเนื้อสัตว์มากไป เสี่ยงโรคมะเร็งจริงหรือ | Highlight พบหมอรามา [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.youtube.com/watch?v=baDVOmHR2p4>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02 590 4791

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิถุนายน 2566