

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขสัตว์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว ทานปลาดีกว่าทานเนื้อสัตว์จริงหรือ

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/ChivaArokhaya/photos/a.397486816992158/8265711593502935/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญอีกแหล่งหนึ่ง ซึ่งร่างกายสามารถย่อย และดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น นอกจากนี้ยังมีไขมันน้อย แต่เต็มไปด้วยไขมันดีหลายชนิด แต่การเลือกบริโภคก็มีความสำคัญยิ่ง ซึ่งควรบริโภคจากแหล่งที่ได้มาตรฐาน เนื่องจากจะมีการควบคุมวัตถุดิบเพื่อให้ผู้บริโภคไม่ได้รับอันตรายเกินค่าที่กำหนดไว้ แต่หากต้องการบริโภคจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ จะต้องดูความเสี่ยงต่อแหล่งน้ำหรือไม่ เช่น น้ำบริเวณนั้นไหลจากแหล่งที่ใช้สารเคมี หรือไหลมาจากการเลี้ยงสัตว์หรือไม่ หากบริโภคจากแหล่งที่มีความเสี่ยงอาจจะก่อโทษมากกว่าประโยชน์ก็ได้

เอกสารอ้างอิง : กองบรรณาธิการ. 2558. มาบริโภคเนื้อสัตว์...เพื่อสุขภาพกัน. วารสารเกษตรกรรม คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน. ปีที่ 1 ; ฉ. 5. น. 26-27. นครปฐม. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ISSN : 2408-0810.

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. 2563. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ. ISBN : 978-616-11-4234-6.

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นายวรภัสม์ แป้นจันทร์

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 029687619

วันที่ตรวจสอบ : 07 ส.ค. 66

