

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว 7.อาหาร กินแทนข้าว ผอมเร็ว น้ำตาลลด

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/MhorOaKDoctorSixpack/videos/720814916224061>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : รายการอาหารประกอบด้วย 1.เส้นบุก 2.แตงกวา 3.เห็ด 4.ซูกีนี 5.แตงโม 6.พริก
หวาน 7.บลอคโคลี ซึ่งอาหารเหล่านี้ประกอบไปด้วยใยอาหาร และน้ำจำนวนมาก เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว จึงช่วยลดการรับประทานที่มากเกินไปได้ แต่ไม่แนะนำให้รับประทานแทนข้าวหรือ
คาร์โบไฮเดรตในทุกมื้อ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลัก การงดบริโภคคาร์โบไฮเดรตอาจจะทำ
ไม่ได้รับพลังงานที่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย และเป็นลมได้

เอกสารอ้างอิง : Zalewski M. B., Zalewski, Chmielewska A., Szajewska H., Keithley K. J., Li P.,
Goldsby U. T., Allison B. D. The effect of glucomannan on body weight in overweight or obese
children and adults: A systematic review of randomized controlled trials. *Nutrition*. 2015
; 31(7-8) : p. 1056-1057. doi : 10.1016/j.nut.2014.09.004
Ganesan K, Xu B. anti-obesity effects of medicinal and edible mushrooms. *Molecules*.
2018 ; 23(11) : p. 2880. doi : 10.3390/molecules23112880

หมายเหตุ : การรับประทานผัก และผลไม้ รวมถึงน้ำอย่างเพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้
ใหญ่ได้อีกด้วย

ผู้ตรวจสอบ : นายวรภัสม์ แป้นจันทร์

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 029687619

วันที่ตรวจสอบ : 07 ส.ค. 66