

เรื่อง : อะโวคาโด ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

เรียบเรียงโดย

ชื่อ นางแคทเธีย โฆษร

ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 0 2590 4307

วันที่ตรวจสอบ 14 พฤษภาคม 2564

ข้อสรุป : อะโวคาโด เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายชนิด และยัง
เป็นแหล่งของกรดไขมันชนิดดี (HDL) ซึ่งช่วยลดไขมันชนิดเลว (LDL) ป้องกันการสะสมของไขมันในหลอดเลือด
เลือดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ

ลักษณะข่าว : ข่าวค่อนข้างจริง

url website : <https://www.facebook.com/thetaradev/posts/274603860835694>

ข้อเท็จจริง: อะโวคาโด เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ เป็นแหล่งของ HDL-cholesterol ช่วยลด
ระดับ LDL-cholesterol ช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจและ
หลอดเลือด ซึ่งอะโวคาโด 100 กรัม มีโปรตีน 2.23 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.82 กรัม ไขมัน 10.1 กรัม แคลเซียม
10 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 24 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 351 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.053 มิลลิกรัม วิตามินซี
17.4 มิลลิกรัม และวิตามินเอ 140 ไมโครกรัม

ผลกระทบ: ถึงแม้ว่าอะโวคาโดจะเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ก็มีราคาสูงเช่นกัน ดังนั้นควรเลือกกินผลไม้
รสหวานน้อยตามฤดูกาล เพื่อคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย และเพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายด้วย

ข้อแนะนำ: เนื่องจากอะโวคาโด เป็นผลไม้ที่มีพลังงานและไขมันสูง ควรกินในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม
และควรกินสลับกับผลไม้รสหวานน้อยชนิดอื่น เพื่อให้ได้รับวิตามิน และแร่ธาตุที่หลากหลายด้วย

เอกสารอ้างอิง :

1. 9 ประโยชน์สุดยอดเยี่ยมจาก “อะโวคาโด” ดีต่อสุขภาพของจริง. ศูนย์สารนิเทศทางอาหาร สถาบันค้นคว้า
และพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 พฤษภาคม
2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/food-news-main-menu/592-food2-14-08-2018#>
2. 20 สรรพคุณและประโยชน์ของอะโวคาโด ! (Avocado). [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 14
พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/อะโวคาโด/>
3. Avocado. FoodData Central U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึง
เมื่อ 14 พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: [https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-
details/171707/nutrients](https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171707/nutrients)
4. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหาร
อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซิฟ,
2563.

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่:

