

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ความเชื่อที่ผิด ❌

การเปิดเผยความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโภชนาการ

✅ ข้อเท็จจริง

ความเชื่อที่ผิด- ของทอดทุกอย่าง
ไม่ดีต่อสุขภาพของคุณ

ข้อเท็จจริง- ควรรับประทานอาหารทุกอย่างในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกิน
อาหารทอดทุกวันหรือหลายครั้งในหนึ่งสัปดาห์

ความเชื่อที่ผิด- ทานอาหาร
หนักมือเย็นทำให้น้ำหนักขึ้น

ข้อเท็จจริง- สิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงจำนวนและประเภทอาหารที่รับประทานใน
หนึ่งวัน มีอาหารที่สมดุลควรมีผักครึ่งจานกับมีข้าว/ก๋วยเตี๋ยวและเนื้อสัตว์หนึ่งใน
สี่ของจาน และควรใช้น้ำมัน น้ำตาล เกลือ หรือเครื่องปรุงในอาหารให้น้อยลง

ความเชื่อที่ผิด- เครื่องดื่มชูกำลัง
ช่วยให้มีสมาธิและให้พลังงานเพิ่มขึ้น

ข้อเท็จจริง- จริงอยู่ อาจได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น แต่เพียงในช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งอาจ
ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจหรือความดันโลหิตเพิ่มขึ้น และทำให้คุณรู้สึก
กระหายน้ำมากขึ้น ห้ามรับเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่า 3 กระป๋องต่อวัน หากคุณรู้สึก
เหนื่อยล้าอยู่เสมอ ให้อนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ความเชื่อที่ผิด- กินเยอะขึ้น
ได้เพราะทำงานใช้แรงมาก

ข้อเท็จจริง- คุณไม่ควรกินข้าวสวย/ก๋วยเตี๋ยวเพราะคุณได้ทำงานมากขึ้น ซึ่ง
อาหารพวกนี้มีคาร์โบไฮเดรตจำนวนมากที่สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดของ
คุณได้ ให้กินผักและผลไม้สดให้มากขึ้นแทน และเลือกกินข้าว/บะหมี่/แป้งที่เป็น
ข้าวกล้องแทน

ความเชื่อที่ผิด- กินน้ำผลไม้
แทนผลไม้สดก็ได้

ข้อเท็จจริง- จริง ๆ แล้ว น้ำผลไม้มีส่วนผสมของน้ำตาล และคุณควรจำกัดดื่ม
น้ำผลไม้เป็น 1 ถ้วยต่อวัน เป็นการดีกว่าที่จะกินผลไม้สดมากขึ้นซึ่งจะทำให้คุณได้รับ
วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมากขึ้น

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

แหล่งความรู้

1. ตำนานโภชนาการและการกินเพื่อสุขภาพ 10 เรื่อง HealthHub. ธันวาคม ค.ศ. 2021.
2. “การเปิดโปงตำนานอาหาร เครื่องดื่มชูกำลัง”. My Alvernia Magazine: Issue 24. Mount Alvernia Hospital.
3. ” น้ำผลไม้กับผลไม้ทั้งผล แบบไหนดีต่อสุขภาพ” HealthXchange. SingHealth.