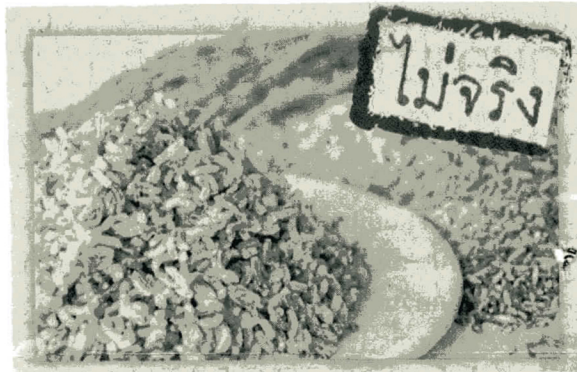


เนื่องจากปัจจุบันมีการแชร์ข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ เป็นจำนวนมาก มีทั้งเรื่องจริง เรื่องไม่จริง ซึ่งบางส่วนได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดต่อสังคมในวงกว้าง “โพสต์ทูเดย์” จึงเปิดคอลัมน์ “7 วันคุณแชร์เราเช็ก” เพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลเหล่านี้
เรื่องใดจริง เรื่องใดลวง ถ้าคุณแชร์มา เราจะเช็กเพื่อยืนยัน!



ข้าวกล้องทำลายสุขภาพ

มีการแชร์กันบนโลกออนไลน์ โดยคนเขียนชื่อ หมอแมงค้ ระบุว่า ข้าวกล้องทำให้ป่วยง่ายกว่าข้าวขาว เนื่องจาก 1.ข้าวกล้องย่อยยากกว่า ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารแย่ 2.ข้าวกล้องให้พลังงานต่ำ กินปริมาณน้อยก็อึดม ส่งผลให้คาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพออ่อนเพลียง่าย

เมื่อตรวจสอบจากเว็บไซต์ foodnetworksolution.com นางพิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ อาจารย์สาขาวิชา วิศวกรรมอาหาร คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และ นางนิธิยา รัตนาปนนท์ จากคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้ข้อมูลว่าไม่จริง โดยข้าวกล้องมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวเหลืออยู่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนประมาณ 6-12% ประกอบไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ มีเส้นใยอาหารมาก ทำให้ท้องไม่ผูก และช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่

ข้าวกล้องทำลายสุขภาพ. โพสต์ทูเดย์. 22 พฤศจิกายน 2558, หน้า A11.