



# การเฝ้าระวังข่าวทาง

# Social media

# และแนวทางการจัดการข่าวลวง



นายแพทย์ศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง  
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



# ลักษณะของข่าวลวงด้านสุขภาพ

- ลวงให้เชื่อ หลอกให้แชร์
- ข่าว หรือ ข้อมูล ไม่เป็นความจริง
- นำเสนอในความเชื่อของตนเองที่ผิด แต่คิดว่าถูก
- ชักนำบุคคลอื่นไปในทางที่ผิด
- สร้างความสนใจหรือผลประโยชน์ทางการค้า ทางการเมือง
- สร้างความชวนเชื่อให้คล้อยตาม หรือทำให้เสียหายต่อบุคคล หน่วยงาน องค์กร สถาบัน
- อ้างแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญจากทั้งไทยและต่างประเทศ

**FAKE NEWS**



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกหลวง (Bogus)





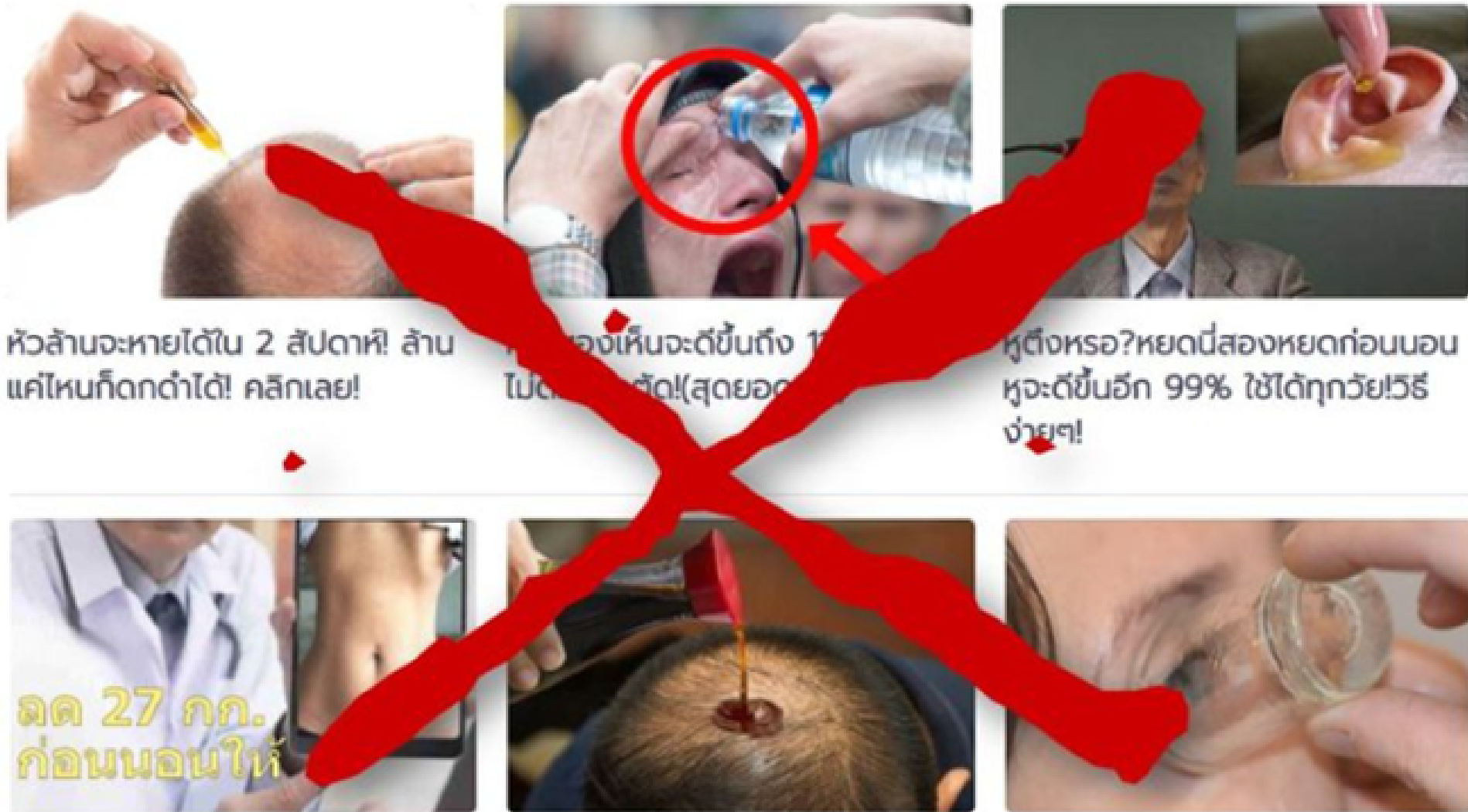
# -ตัวอย่าง- ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)



# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

พาดหัวยั่วให้คลิก  
(Clickbait)



หัวล้านจะหายได้ใน 2 สัปดาห์! ล้าง  
แค่นั้นก็ตกดำได้! คลิกเลย!

การมองเห็นจะดีขึ้นถึง 115 เท่า  
โดยไม่ต้องผ่าตัด!(สุดยอดวิธี!)

หูตึงหรือ?หยดนี้สองหยดก่อนนอน  
หูจะดีขึ้นอีก 99% ใช้ได้ทุกวัย!วิธี  
ง่ายๆ!

ลด 27 กก.  
ก่อนนอนให้

พุงใหญ่เหมือนคนท้องใช่ไหม? ลอง  
นี่ก่อนนอน ลดเลย 27 กก! อ่าน  
ตรงนี้!

วิธีสุดช็อก! หัวล้านหายได้ใน 2  
สัปดาห์! ล้างแค่นั้นก็ตกดำได้! คลิก  
เลย!

การมองเห็นจะเพิ่มขึ้นถึง 115 เท่า  
โดยไม่ต้องผ่าตัด!(สุดยอดวิธี!)

[https://www.facebook.com/permalink.php?](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid026wmJrSYMmcSJpnPaCt8LTUBWXWBipEjAqPqMb9xJC1q6s6LTbwTopC27KDFkJyX3l&id=216848761792023)

[story\\_fbid=pfbid026wmJrSYMmcSJpnPaCt8LTUBWXWBipEjAqPqMb9xJC1q6s6LTbwTopC27KDFkJyX3l&id=216848761792023](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid026wmJrSYMmcSJpnPaCt8LTUBWXWBipEjAqPqMb9xJC1q6s6LTbwTopC27KDFkJyX3l&id=216848761792023)



# -ตัวอย่าง- ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

โฆษณาชวนเชื่อ  
(Propaganda)

พบการโฆษณาจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คาร์บีบ็อก (CAR-B-Bock) เลข อย. 10-1-25847-1-0061ทางเฟซบุ๊ก "ถูกทุกอย่างep.4" โดยโฆษณาชวนเชื่อช่วยลดน้ำหนัก "...คาร์บีบ็อก หลาย ๆ คนพอมแยะ อาหารเสริมลดน้ำหนัก ทานวันละ 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้า ใครอยากน้ำหนักลดลงดู..." #oryor #FDAthai #FDAnews #ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร #อย #คาร์บีบ็อก #โฆษณาชวนเชื่อช่วยลดน้ำหนัก #อันตรายถึงชีวิต

สามารถติดตามข่าวสารดี ๆ ได้ที่ >>[https://oryor.com/oy/detail/media\\_news/2106](https://oryor.com/oy/detail/media_news/2106)

ไม่ยากพลาดข้อมูลข่าวสารสุขภาพดี ๆ จาก อย. มาเป็นเพื่อนไลน์กับเราได้ที่ Line : @Fda Thai เพียงแค่คลิก <https://line.me/R/ti/p/Hik9-DvLsP>



ORYOR.COM

เดือนอันตราย ผลิตภัณฑ์ "คาร์บีบ็อก" อ่างลตหุ่น เข้าข่ายอาหารปลอม  
อย., เดือนอันตราย ผลิตภัณฑ์ "คาร์บีบ็อก" อ่างลตหุ่น เข้าข่ายอาหารปลอม



# -ตัวอย่าง- ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)







# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

แฝงการโฆษณา  
(Sponsored  
content , Native  
Advertsing)

CATDUMB SHORTS

สำนักนายกฯ ใช้งบ 2.6 ล้าน  
ซื้อ iPhone จาก 111 เครื่อง  
สนับสนุนการบริหาร

มูลนิธิกระจกเงา รับบริจาค  
โทรศัพท์เก่าผู้บริหารฯ 111 เครื่อง  
แจกเด็กยากไร้ 111 ราย

<https://www.facebook.com/CatDumbNews/posts/pfbid035ZpdAsBAmmktX9oSgpe1JXtmwq2Re2Gstq4CGaL1aSoqQPHAAH4f2RKccnaQaUvFl>



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

ล้อเลียนและเสียดสี  
(Satire and Hoax)





# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั้วใ้คลิก (Clickbait)
- โขษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณ (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- **ผิดพลาด (Error)**
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)



# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

ผิดพลาด (Error)



<https://www.facebook.com/OhlSeebyAjarnJess/posts/pfbid02Lg1rt6KAWi8sh4dUiAKYmWP87s8E2RRb7sjUPHTAa5raMskD85sYxmiVVotBzrvml>



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- **เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)**
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

เอนเอียงเลือกข้าง  
(Partisan)

ข่าวปลอม อย่าแชร์! ❌ สูตรรักษาแผลมะเร็ง

ตามที่มีการเผยแพร่ข่าวสารประเด็นเรื่องสูตรรักษาแผลมะเร็ง ทางศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงกับทางสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าประเด็นดังกล่าวนี้เป็นข้อมูลเท็จ

จากกรณีได้นำสูตรรักษาแผลมะเร็งที่ปรากฏบนสื่อออนไลน์ซึ่งประกอบด้วย ข้าวเย็นเหนียว ข้าวเย็นใต้ ทองพันชั่ง เหงือกปลาหมอ ชันทองพยับบาท หัวร้อยรู กำแพงแก้วขั้ว และฝาง ทางสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจสอบข... ดูเพิ่มเติม

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

สูตรรักษาแผลมะเร็ง

ข่าวปลอม ❌

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

www.antifakenewscenter.com | Anti-Fake News Center Thailand | @antifakenewscenter | @AFNCThailand | GCC 1111 ดอ 87

Copyright © 2023, Anti-Fake News Center Thailand. All rights reserved | 165unsosocokouanduf 4 ๕๕๐๓๓ 1๐ กุมภาพันธ์ 2566

<https://www.facebook.com/AntiFakeNewsCenter/posts/pfbid02L2msukJv6oiPeXjwqfknfit4JEV7Wdhyn5MgG17cyRktuZqfVEr89PmMyY3wFHDEl>



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

ทฤษฎีสมคบคิด  
(Conspiracy  
theory)



ทฤษฎีสมคบคิด "จีน-สหรัฐ" ต้นเหตุโควิด 19?



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

วิทยาศาสตร์ลวงโลก  
(Pseudoscience)



<https://mgronline.com/onlinesection/detail/9640000003341>



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

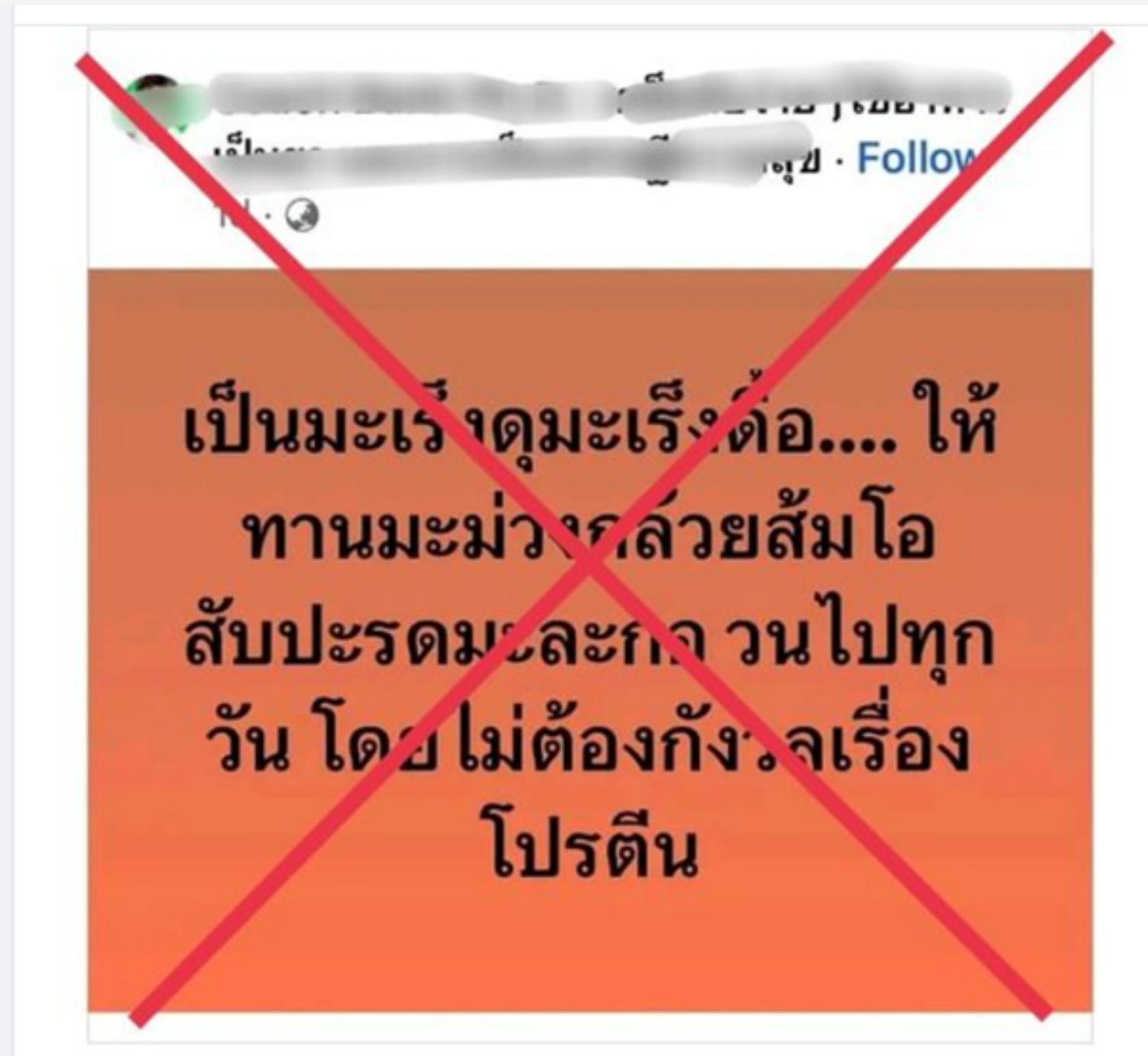
- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- **ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)**
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

ข้อมูลผิด ๆ  
(Misinformation)



<https://www.facebook.com/OhISeebyAjarnJess/posts/pfbid0nL7YSsEPuizWTkdcLzpiQkpQyo7if6Tq4o4j62RMqkHsRduVEQn3H58JgnYU13bHl>



# ประเภทข่าวลวงด้านสุขภาพ

- พาตห่วยั่วให้คลิก (Clickbait)
- โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)
- แฝงการโฆษณา (Sponsored content , Native Advertsing)
- ล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax)
- ผิดพลาด (Error)
- เอนเอียงเลือกข้าง (Partisan)
- ทฤษฎีสมคบคิด (Conspiracy theory)
- วิทยาศาสตร์ลวงโลก (Pseudoscience)
- ข้อมูลผิด ๆ (Misinformation)
- หลอกลวง (Bogus)





# -ตัวอย่าง- ชาวหลวงด้านสุขภาพ

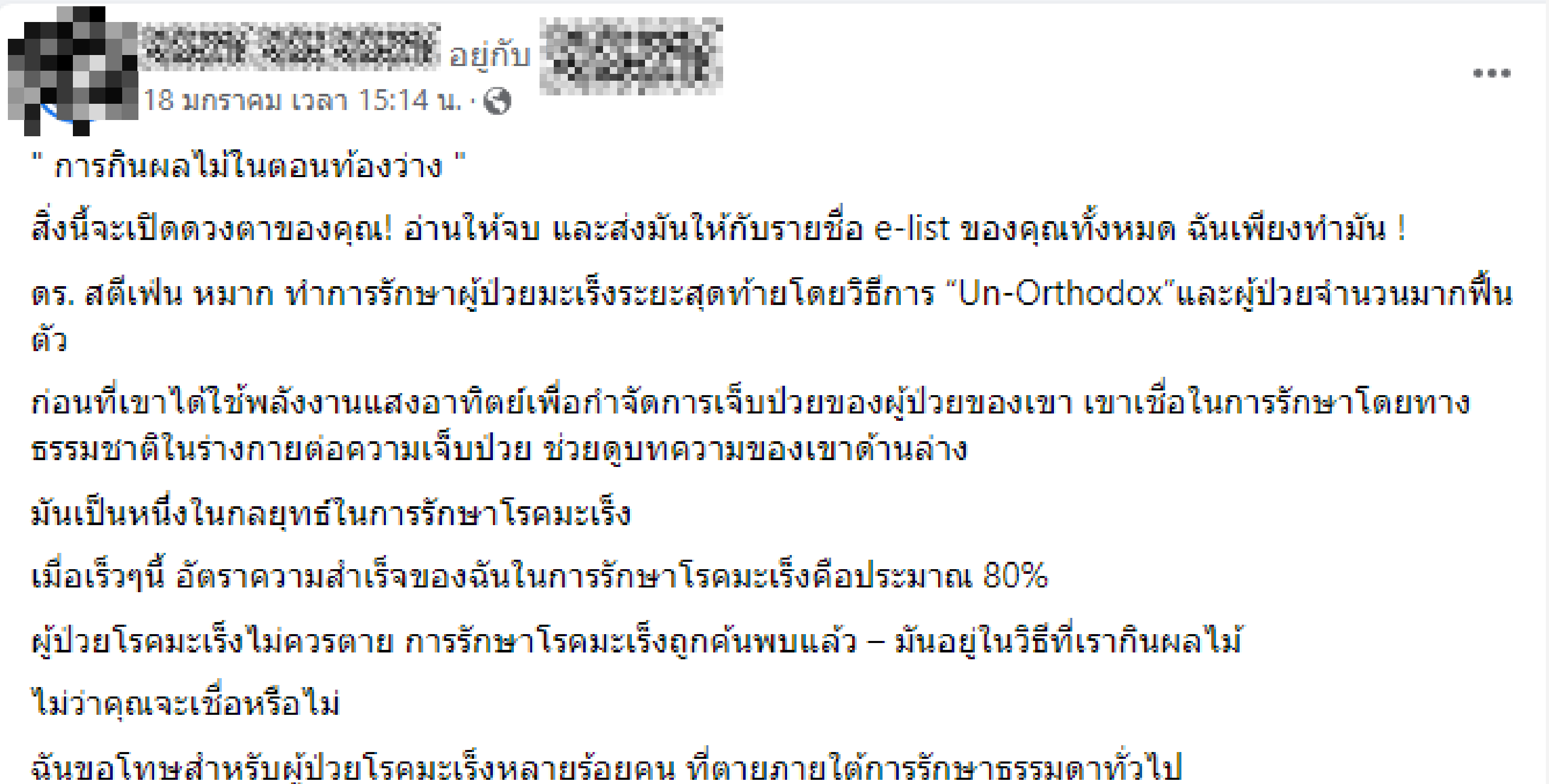
หลอกหลวง  
(Bogus)



อ.เจษฎา เตือนเครื่องฟอกอากาศห้อยคอไม่กันโควิด-19 ซึ่งเป็นการหลอกขายของ

[https://www.matichon.co.th/social/news\\_3007077](https://www.matichon.co.th/social/news_3007077)

# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ



อยู่กับ

18 มกราคม เวลา 15:14 น. · 🌐

" การกินผลไม้ในตอนท้องว่าง "

สิ่งนี้จะเปิดดวงตาของคุณ! อ่านให้จบ และส่งมันให้กับรายชื่อ e-list ของคุณทั้งหมด ฉันเพียงทำมัน !

ดร. สตีเฟน หมาก ทำการรักษาผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายโดยวิธีการ "Un-Orthodox" และผู้ป่วยจำนวนมากฟื้นตัว

ก่อนที่เขาได้ใช้พลังงานแสงอาทิตย์เพื่อกำจัดการเจ็บป่วยของผู้ป่วยของเขา เขาเชื่อในการรักษาโดยทางธรรมชาติในร่างกายต่อความเจ็บป่วย ช่วยบรรเทาความทุกข์ของเขาด้านล่าง

มันเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ในการรักษาโรคมะเร็ง

เมื่อเร็วๆนี้ อัตราความสำเร็จของฉันในการรักษาโรคมะเร็งคือประมาณ 80%

ผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ควรตาย การรักษาโรคมะเร็งถูกค้นพบแล้ว – มันอยู่ในวิธีที่เรากินผลไม้

ไม่ว่าคุณจะเชื่อหรือไม่

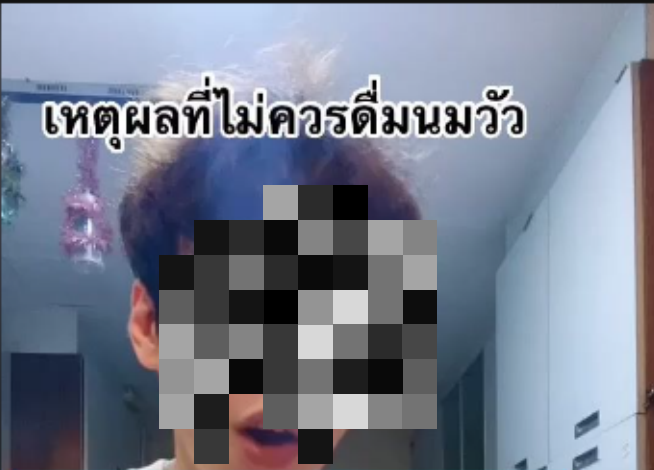
ฉันขอโทษสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายร้อยคน ที่ตายภายใต้การรักษาธรรมดาทั่วไป





# -ตัวอย่าง- ข่าวลวงด้านสุขภาพ

เหตุผลที่ไม่ควรดื่มมว๊ว



**ดื่มม  
อันตราย**

83.6K  
2581  
11.8K

#ดื่มมม ดีหรือไม่ดี มาฟังกันได้ #beautytalkbyหมอมหนนุ้ม #tiktokuni #สาระความรู้ #ความรู้ #tiktokhowto #fyp #สุขภาพและความงาม #สุขภาพดี

2 วัน

น้ำท่วมปอดขั้นต้น.... ลองดื่มชาสมุนไพรที่ต้มจาก ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชายขาว (แบบเข้มข้น ช/กล/ย ครั้งละ 70 ซีซี)  
[Vasen et al]

ดูค่าแปล

4.2 พัน  
ความคิดเห็น 1.4 พัน รายการ แชร์ 1.1 พัน ครั้ง

จริงหรือ?  
**กินสะตอ**  
ช่วยบรรเทาอาการ  
**ซึมเศร้า**





## ค้นหาข่าว

กรุณากรอกคำค้นหา เช่น หน้ากากผ้า, วัคซีน, โควิด

ตัวเลือก



ค้นหา

คำค้นยอดนิยม : [มิจอาชีพ](#), [สมัครงานออนไลน์](#), [จัดหางาน](#), [ข่าวปลอม](#), [การเงิน](#), [แอบอ้าง](#), [ข่าวภัยพิบัติ](#), [นโยบายรัฐบาล](#), [ข่าวสุขภาพ](#), [สินเชื่อ](#), [กู้เงินออนไลน์](#)



## แท็กยอดนิยม

# โควิด-19

# COVID-19

# สินเชื่อ

# โควิด19

# มะเร็ง

# วัคซีน

# กู้เงิน

# ธนาคารออมสิน

# เงินกู้

# มิจอาชีพ

<https://www.antifakenewscenter.com/#searchall>



# แนวทางการเฝ้าระวังข่าวสาร ทาง SOCIAL MEDIA

1

Anti-Fakenews



2

จนท.ดูแลระบบ RRHL

3

ประชาชน



Risk Response for Health Literacy  
สา'สุขชีวิ'





# การตรวจสอบข้อเท็จจริงข่าว

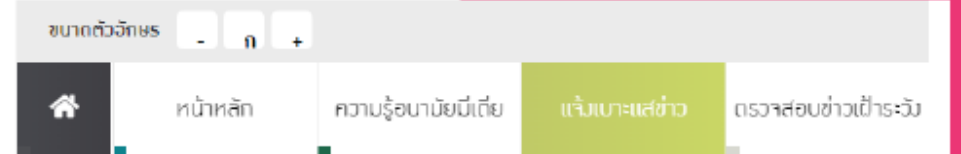


นำข่าวเข้า  
ระบบ

เข้าเว็บไซต์สาสุข ชัวร์ คลิก "แจ้งเบาะแส"



กรมอนามัย  
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



แจ้งเบาะแสข่าว

ชื่อเรื่อง	ชื่อเรื่อง
ลิงก์เว็บไซต์ที่ต้องการแจ้งข่าว	กรอก URL เว็บไซต์ที่ต้องการแจ้งเบาะแสข่าว
เนื้อหาที่ต้องการให้ตรวจสอบ	ข้อมูลที่ต้องการแจ้งให้ตรวจสอบ
ภาพประกอบ	

# การรับรองจาก สา'สุข ชัวร์



อาหารการกิน

6 กุมภาพันธ์ 2566

B12 วิตามินที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ...

- ข้าวจริง

ตรวจสอบแล้ว พบว่า  
ข้าว หรือ ข้อมูล  
ทั้งหมดเป็นความจริง

# การรับรองจาก สา'สุข ชัวร์

**ปลาเหล็กสูไลฮิตจาจ**

ปลาเหล็กสูไลฮิตจาจ

บีบีซี - นักวิจัยจากแคนาดาใช้ปลาเหล็กเสริมธาตุเหล็กในระหว่างประท้วงอาหารสำหรับแก้ปัญ  
ผลงานปลาเหล็กแก้ปัญหานี้พบว่ามีผลดีต่อสุขภาพของเด็กที่ได้รับบาดเจ็บจากงาน  
เหล็กเป็นรูปปลาเหล็กที่พบให้เด็กที่มีโรคโลหิตจางในหม้อปรุงอาหาร การปรุงอาหาร โ  
ผู้ใหญ่ ขณะที่ปริมาณธาตุเหล็กเกินพอสำหรับเด็ก

จากการทดสอบในครัวเรือนหลายร้อยคนพบว่า กว่าครึ่งของชาวบ้านที่ใช้ปลาเหล็กไม่มีปัญหาโลหิต  
เหล็ก เพราะปลาถือเป็นสัญลักษณ์นำโชคในกัมพูชา อีกทั้งปลาเหล็กก็มีสนนราคาที่ต้องจ่ายได้ จึงที่  
ปัจจุบันปลาเหล็กมีใช้กันแล้วราว 2,500 ครัวเรือน ขณะที่ผู้ผลิตก็ได้กระจายปลาเหล็กรวม 9,000

**ข่าวบิดเบือน**

**อาหารการกิน** 31 มกราคม 2566

ปลาเหล็กสูไลฮิตจาจ...

- ข่าวบิดเบือน
- ตรวจสอบแล้ว พบว่า  
ข่าว หรือ ข้อมูล  
บางส่วนเป็นความจริง  
และมีข้อมูลบางส่วน  
ที่ไม่เป็นความจริง



# การรับรองจาก สา'สุข ชัวร์

การณ :  
ดร. สตีเฟ่น หมาก ทำการรักษาผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายโดยวิธีการ "Un-Orthodox" และผู้  
ป่วยจำนวนมากฟื้นตัว  
ก่อนที่เขาได้ใช้พลังงานแสงอาทิตย์เพื่อกำจัดการเจ็บป่วยของผู้ป่วยของเขา เขาเชื่อในการ  
รักษาโดยทางธรรมชาติในร่างกายต่อความเจ็บป่วย ช่วยดูบทความของเขาด้านล่าง  
มันเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ในการรักษาโรคมะเร็ง  
เมื่อเร็ว ๆ นี้ อัตราความอยู่รอดของการรักษาโรคมะเร็งคือประมาณ 80%  
ผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ควรตาย การรักษาโรคมะเร็งถูกค้นพบแล้ว และไม่อยู่ในวิธีกินผลไม้  
ไม่ว่าคุณจะเชื่อหรือไม่ **ข่าวปลอม**  
ฉันขอโทษสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายร้อยคน ที่ตายภายใต้การรักษารักษาที่ไม่ดี  
" การกินผลไม้  
เราทุกคนคิดว่าถ้ากินผลไม้ หมายถึงเพียงแค่ การซื้อผลไม้ ตัดมัน และก็ใส่มันเข้าไปในปาก  
ของเรา  
มันไม่ง่ายอย่างที่คิด มันสำคัญที่จะทราบวิธีการและ \* เมื่อไหร่ \* ที่จะกินผลไม้  
วิธีที่ถูกต้องของการกินผลไม้อย่างไร?  
มันหมายถึง " ไม่กินผลไม้ " หลังมื้ออาหารของคุณ !

อาหารการกิน

23 มกราคม 2566

กินผลไม้ตอนท้องว่าง จะล้างพิษในระบบร่างกาย ให้การจัดการที่ดี  
ของพลังงาน เพื่อลดน้ำหนัก...

- ข่าวปลอม  
ตรวจสอบแล้ว พบว่า  
ข่าว หรือ ข้อมูล  
ร้อยละ 80 ถึงทั้งหมด  
ไม่เป็นความจริง  
และเข้าข่ายหลอกลวง

# การรับรองจาก สา'สุข ชัวร์

ข่าวล่าสุด



อาหารการกิน

8 กุมภาพันธ์ 2566

มะขามหวาน ขึ้นราชา ต้นอนุมูลอิสระ 1,000 เท่า รองผู้ว่าฯ  
เพชรบูรณ์กินโชว์...

- ข่าวเสียงต่อสุขภาพ  
ตรวจสอบแล้ว พบว่า  
ข่าว หรือ ข้อมูล  
เป็นความจริง  
และอาจส่งผล  
ให้ประชาชนมีพฤติกรรม  
สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง



# การสื่อสารแจ้งเตือนประชาชน



**ข่าวบิดเบือน**

**อ้างสรรพคุณ "หัวไชเท้า" เกินจริง !!**

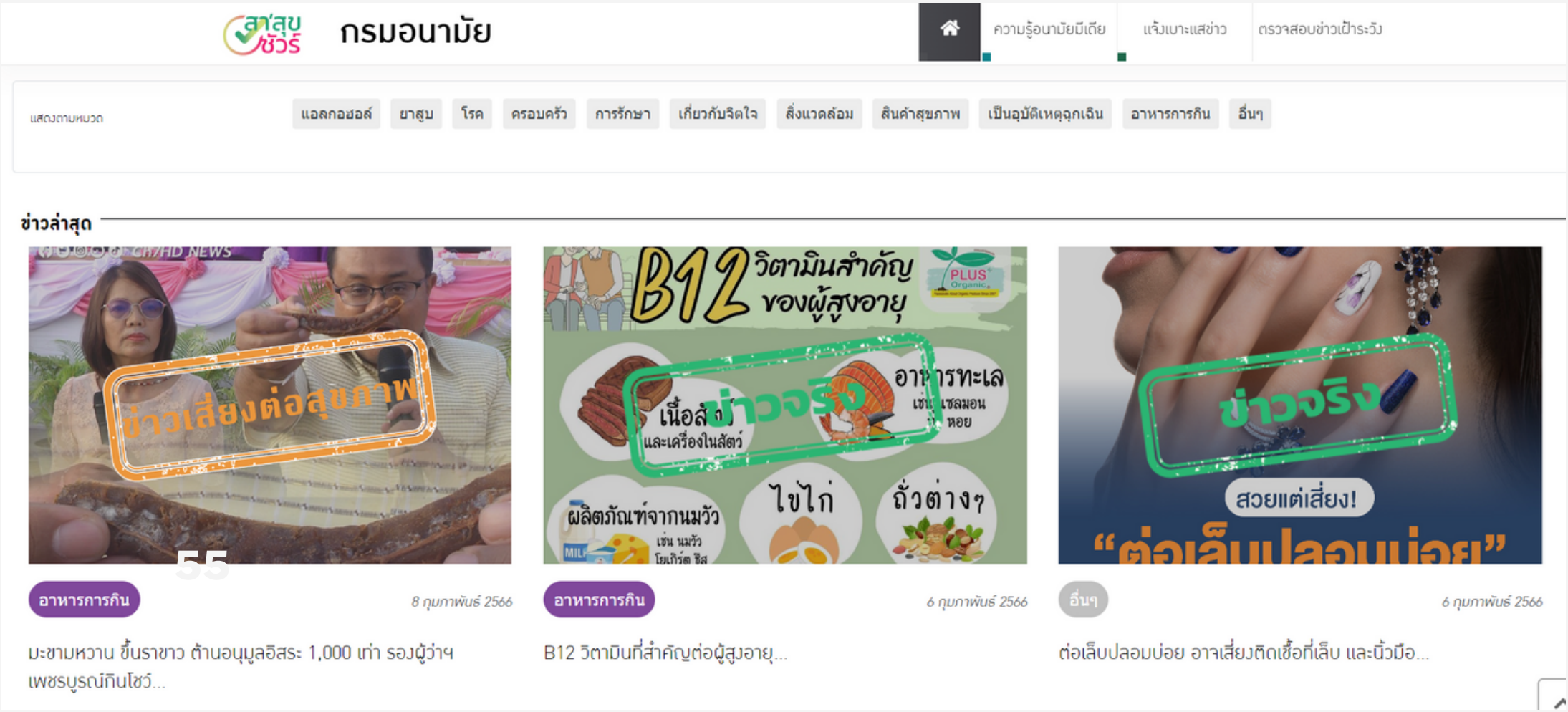
**แต่ ที่ถูกต้องคือ**

หัวไชเท้าหรือผักกาดหัว (Raphanus sativa) มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายชนิด สารออกฤทธิ์สำคัญคือ glucosinolate และ-isothiocyanate และมีวิตามินซีสูง มีการศึกษายืนยันสรรพคุณในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านมะเร็งบางชนิดได้ อย่างไรก็ตามการศึกษานั้นยังเป็นการศึกษาในสัตว์ และหลอดทดลองเท่านั้น และยังไม่มีการศึกษาถึงปริมาณที่กินเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารออกฤทธิ์สูงสุด และควรระมัดระวังในการกินที่ไม่สมดุล ควรเลือกกินพืชผักหลายชนิดเพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านอื่นๆที่ครบถ้วน

ข้อมูลความรู้จาก สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

กดถูกใจและติดตามสาระความรู้ดี ๆ ได้ที่ Facebook : กรมอนามัย



สา'สุข ชัวร์ กรมอนามัย

แสดงตามหมวด แอลกอฮอล์ มาตรฐาน โรค ครอบครั้ว การรักษา เก็บยากับจิตใจ สิ่งแวดล้อม สันติสุขภาพ เป็นภูมิคุ้มกันสุขภาพ อาหารการกิน อื่นๆ

ข่าวล่าสุด

- ข่าวเสียงต่อสุขภาพ** (8 กุมภาพันธ์ 2566) - อาหารการกิน
- B12 วิตามินสำคัญของผู้สูงอายุ** (6 กุมภาพันธ์ 2566) - อาหารการกิน
- ข่าวจริง "ต่อเล็บปลอมบ่อย"** (6 กุมภาพันธ์ 2566) - อื่นๆ

- หน้าเว็บไซต์ สา'สุข ชัวร์
- Facebook กรมอนามัย
- กลุ่ม Line เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพ
- สื่อมวลชน



# ผลการดำเนินงาน สำสุข ชัวร์

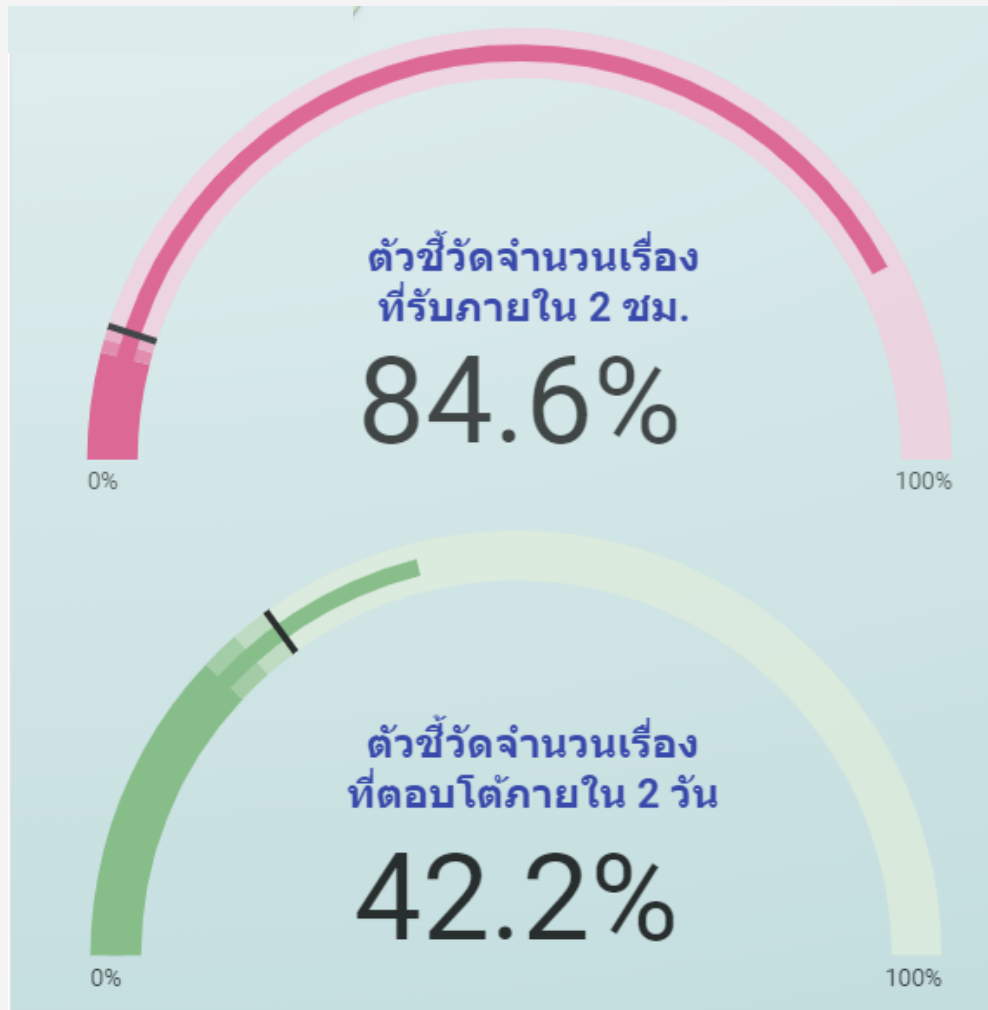
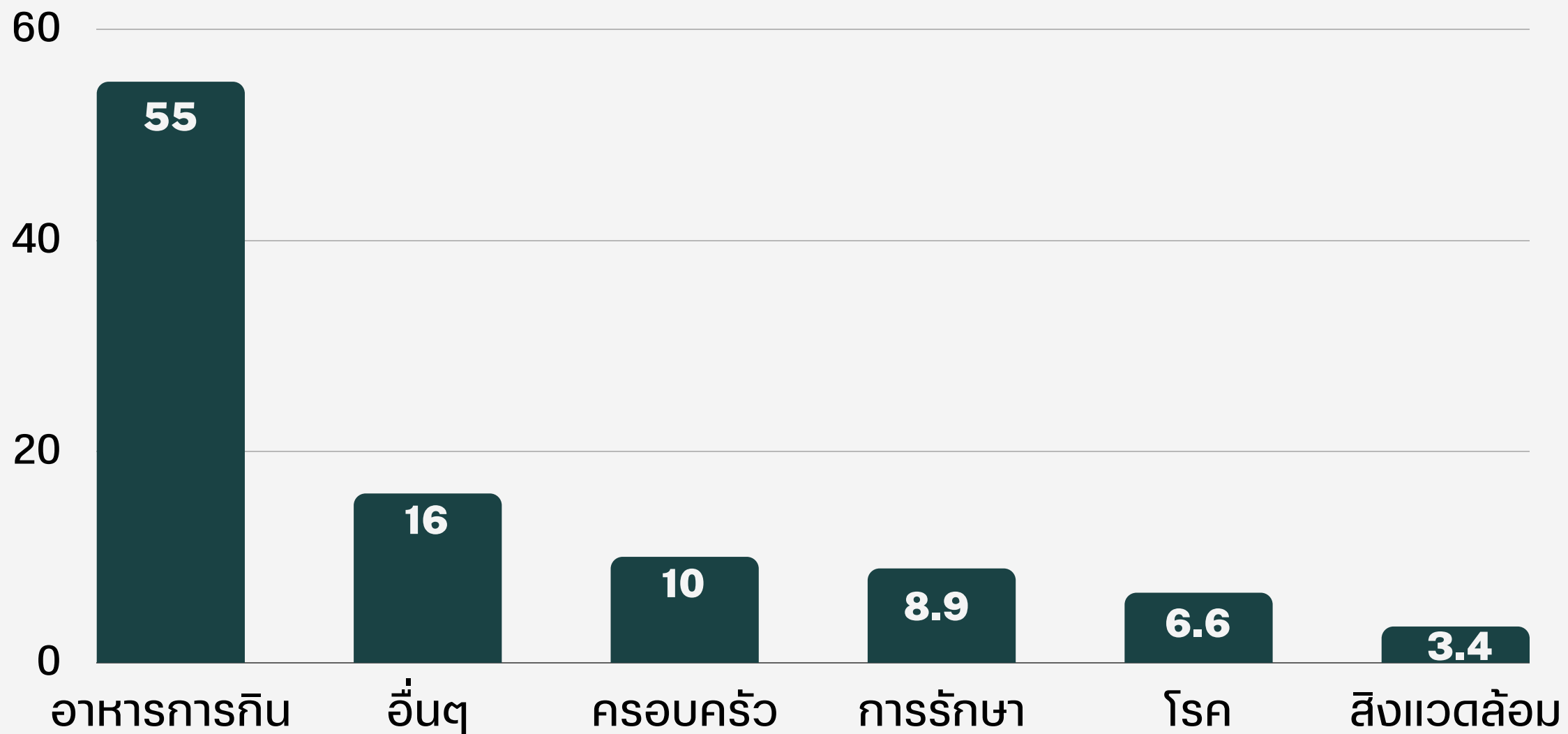
ข้อมูล  
ณ 6 กุมภาพันธ์ 2566

## ตัวชี้วัดการดำเนินงาน

- ตอบรับ ภายใน 2 ชั่วโมง
- ตอบกลับ ภายใน 2 วัน



▪ ประเภทข่าว (ร้อยละ)





# ติดตามสาระความรู้สุขภาพ



**AnamaiMedia**  
สื่อมีเดียกรมอนามัย



กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



คลังสื่อสุขภาพ  
อนามัยมีเดีย



ANAMAI.OFFICIAL

ส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี