

ทุเรียน...ควรรับประทานใกล้หรือหลีกให้ไกลถามใจเธอดู

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทุเรียน (Durian) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Durio zibethinus* Murray เป็นพืชในวงศ์ BOMBACACEAE พืชสกุลนี้เป็นไม้พื้นเมืองของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศไทยมีการผลิตทุเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์

คุณค่าทางอาหารและสารสำคัญ

เนื้อและเมล็ดของทุเรียนมีคุณค่าทางอาหารสูง และให้พลังงานสูงเช่นกัน (ประมาณ 124 กิโลแคลอรี/100 ก.) ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุหลายชนิด ได้แก่ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม นอกจากนี้เนื้อของทุเรียนยังมีสารประกอบซัลเฟอร์หรือกำมะถัน เช่น thiols, thioethers, ester และ sulphides ซึ่งทำให้ทุเรียนมีกลิ่นเฉพาะตัวที่รุนแรง (ซึ่งหลายๆ คนอาจไม่ชอบ) และสารสำคัญที่พบในทุเรียนคือ สารกลุ่ม คาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล

สรรพคุณตามตำรายาไทย

สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า รากทุเรียน มีรสฝาดขมใช้แก้ไข้และแก้ท้องร่วง ใบทุเรียน มีรสขมเย็นเผื่อน ใช้แก้ไข้ แก้ดีซ่าน ขับพยาธิ และทำให้หนองแห้ง เปลือกทุเรียน มีรสฝาดเผื่อน ใช้รักษากลากเกลื้อน สมานแผล แก้ น้ำเหลืองเสีย พุงพอง แก้ฝี ตานซาง เนื้อทุเรียน มีรสหวาน ร้อน ใช้แก้จุกเสียดในท้อง ให้ความร้อนกับร่างกาย บำรุงกำลัง แก้โรคผิวหนัง ทำให้ฝีแห้ง และขับพยาธิไส้เดือน

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า เนื้อทุเรียนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ลดไขมันในเลือด แต่ยังเป็นเพียงการศึกษาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสาร polysaccharide gel ที่ได้จากเปลือกทุเรียนมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด และเมื่อนำไปผสมในอาหารสัตว์ก็พบว่าสามารถช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและภูมิคุ้มกันให้กับกิ้งได้ และมีการนำสารดังกล่าวไปพัฒนาเป็นแผ่นฟิล์มปิดแผล ซึ่งพบว่าช่วยสมานแผลและลดการอักเสบได้เป็นอย่างดี

ข้อควรระวัง

การรับประทานทุเรียนพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องต้องห้าม เนื่องจากมีการศึกษาพบว่าการรับประทานของสองอย่างนี้พร้อมกันจะทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ โดยจะทำให้ระดับของเอนไซม์ aldehyde dehydrogenase ลดลง ซึ่งเอนไซม์ดังกล่าวมีหน้าที่เปลี่ยนสาร aldehyde ที่ได้จากกระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์เป็นพลังงาน ให้กลายเป็นสารอื่น แล้วถูกกำจัดออกจากร่างกายต่อไป ดังนั้นเมื่อเอนไซม์ aldehyde dehydrogenase ลดลง จึงทำให้สาร aldehyde ซึ่งเป็นพิษเกิดการสะสมในร่างกาย อาการที่แสดงออกของการเกิดพิษคือ หน้าแดง ชา วิงเวียน อาเจียน และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย

แม้จะมีการศึกษาว่าทุเรียนมีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด แต่ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลสูง จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือด สำหรับการบริโภคในคนปกติทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขขอออกมาเตือนว่า การรับประทานทุเรียน 4 - 6 เม็ด จะเทียบเท่าการดื่มน้ำอัดลม 2 กระป๋อง (พลังงานประมาณ 400 กิโลแคลอรี) และการรับประทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการขาดน้ำได้ และแนะนำว่าไม่ควรรับประทานเกิน 2 เม็ดกลาง หลังรับประทานอาหารจานหลัก สำหรับคนธาตุไฟ การรับประทานทุเรียนจะทำให้เกิดโรคร้อนในและเจ็บคอได้ง่าย วิธีป้องกันคือ ดื่มน้ำผสมเกลือแกงครึ่งช้อนชา หรือดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อขับสารซัลเฟอร์และช่วยลดอาการร้อนในได้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ข่าวงานการประชุมวิชาการ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2548;22(3):13-4.
2. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท). ทรัพยากรพืชในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2 ไม้ผลและไม้ผลเคี้ยวมัน. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์; 2544.
3. The Thailand research fund (TRF). Durian. Proceeding of "Thai fruits-functional fruits" THAIFEX World of Food Asia 2010; 2010 July 1-2; Bangkok, Thailand. Bangkok: Square Print'93 co., Ltd;2010.
4. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [อินเทอร์เน็ต]. ข่าวแจก "กรมอนามัย ชี้ กินทุเรียน 4-6 เม็ด เทียบชด น้ำอัดลม 2 กระป๋อง แนะนำผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน หัวใจ ควรเลี่ยง". [อัปเดต 9 พ.ค. 2557; เข้าถึงเมื่อ: 30 มิ.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก

http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6586&filename=index