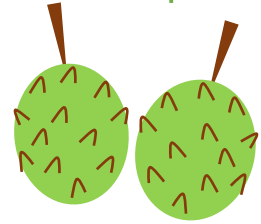


ทุเรียน

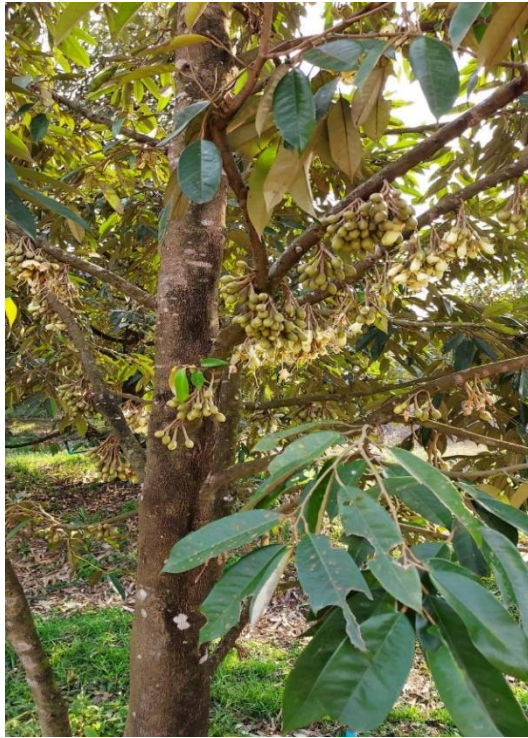


ผศ. สุวรรณ ภัทรเบญจพล

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

สุขภาพดีทั้งทางกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสำหรับทุกคน และอาหารการกินเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการรับประทานผักผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการจากวิตามินและเกลือแร่หลากหลายชนิด คนรักสุขภาพจึงให้ความสนใจในการบริโภคผักผลไม้ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในขณะที่ **ทุเรียน** ราชาแห่งผลไม้ไทย จัดเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญมากและเป็นที่ต้องการของตลาดโลก โดยเฉพาะประเทศจีน ปัจจุบันไทยมีปริมาณและมูลค่าการส่งออกทุเรียนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ปริมาณการบริโภคภายในประเทศกลับมีแนวโน้มลดลง ซึ่งคาดว่าเป็นผลจากราคาที่แพงขึ้นสวนทางกับกำลังซื้อของผู้บริโภคในประเทศ อีกทั้งกระแสข่าวของผลเสียจากการกินทุเรียนที่เป็นข้อจำกัดการบริโภคในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ทั้งโรคไต เบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น บทความนี้จะช่วยให้ผู้อ่านรู้จักทุเรียนมากขึ้นและยังคงกินทุเรียนเพื่อให้ได้ประโยชน์มากกว่าผลเสียต่อสุขภาพ

ทุเรียน (*Durio zibethinus Murray*) มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือเป็นพืชท้องถิ่นของอินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และตอนใต้ของไทย ทุเรียนปลูกกันมากในภาคตะวันออกและภาคใต้ของไทย แต่ปัจจุบันมีการปลูกทุเรียนได้เกือบทุกภูมิภาคของประเทศ และมีผลผลิตเกือบตลอดทั้งปี โดยออกมากในช่วงเมษายน ถึง มิถุนายน พันธุ์ทุเรียนในไทยมีหลากหลาย แต่พันธุ์ที่ได้รับความนิยม เช่น หมอนทอง ชะนี กระดุม ก้านยาว และ พวงมณี และยังมีการพัฒนาสายพันธุ์ผสมใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น จันทบุรี 1 ถึง จันทบุรี 10 เป็นต้น ทุเรียนจัดเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ไม้ยืนต้นทรงพุ่มแผ่กว้าง โดยทั่วไปสูงประมาณ 8 ถึง 12 เมตร เพราะส่วนใหญ่ขยายพันธุ์จากการเสียบยอด ลักษณะใบเดี่ยว ปลายใบแหลม ก้านใบสีน้ำตาล ด้านบนใบสีเขียวเข้ม ใต้ใบเป็นสีน้ำตาล ดอกสมบูรณ์เพศมีลักษณะคล้ายระฆัง ออกดอกเป็นช่อ และดอกมักอยู่รวมกันเป็นพวง กลีบดอกมีสีขาวนวล ลักษณะผลเปลือกหนา มีหนามแหลมแข็งทั้งผล ทรงของผล สีเนื้อผล เนื้อสัมผัส กลิ่น และรสชาติขึ้นกับสายพันธุ์ของทุเรียน รายละเอียดของลักษณะทางพฤกษศาสตร์แสดงในรูปที่ 1.



รูปที่ 1 ลักษณะของต้น ดอก และ ผล ของทุเรียน

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โยอาหาร และแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะโพแทสเซียม รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1 นอกจากนี้เนื้อทุเรียนยังมีแร่ธาตุกลุ่มซัลเฟอร์หรือกำมะถันทำให้มีกลิ่นเฉพาะตัวรุนแรง ทั้งยังเป็นแหล่งของวิตามินซี เบต้าแคโรทีนและสารสำคัญอื่นๆ เช่น ฟลาโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วย ทุเรียนนับเป็นผลไม้ที่มีโยอาหารสูง ซึ่งการรับประทานโยอาหารให้เพียงพอสามารถช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของเสียหรือสารพิษที่ปนเปื้อนมากับอาหารออกจากร่างกาย และยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายย่อยและดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและไขมันจากอาหารช้าลงได้

ตารางที่ 1 ปริมาณส่วนประกอบคุณค่าทางโภชนาการของเนื้อทุเรียนสด 100 กรัม จำแนกตามสายพันธุ์

สายพันธุ์		หมอนทอง	ชะนี	กระดุม
ปริมาณสารอาหาร*				
พลังงาน	กิโลแคลอรี	134 – 162	145	185
น้ำตาล	กรัม	14.8	16.6	20.0
โปรตีน		1.4 – 2.3	3.1	3.5
ไขมัน		3.1 – 5.4	4.5	4.7
คาร์โบไฮเดรต		21.7 – 27.1	20.1	29.2
โยอาหาร		1.2 – 3.4	2.9 – 3.6	2.4 – 3.2
โซเดียม		มิลลิกรัม	6.1 – 15.7	11.8
โพแทสเซียม	377.0 – 489.4		539.2	439.5
แคลเซียม	4.3 – 6.1		5.4	3.8
ฟอสฟอรัส	25.8 – 33.6		33.0	36.7
เหล็ก	0.2		0.4	0.3

ที่มา Aziz N.A.A. and Jalil A.M.M. (2019).

สรรพคุณทางยาของทุเรียน

ในตำรายาไทยมีการนำทุเรียนมาใช้หลายส่วน ทั้ง ราก ใบ เปลือก และ เนื้อผล เช่น รากทุเรียน เอามาต้มน้ำดื่มใช้แก้ไข้และแก้ท้องร่วง เปลือกทุเรียนนำมาสับแช่ในน้ำปูนใสและนำมาล้างแผล ช่วยให้แผลแห้งเร็ว สมานแผล แก้น้ำเหลืองเสีย พุพอง ส่วนเนื้อทุเรียน ใช้แก้จุกเสียดในท้อง ให้ความร้อนกับร่างกาย บำรุงกำลัง แก้โรคผิวหนัง ทำให้ฝีแห้ง และขับพยาธิไส้เดือน ทุเรียนไม่ใช่พืชที่คนส่วนใหญ่ปลูกไว้ในครัวเรือนได้ จึงไม่ค่อยพบการนำมาใช้ทางยาในชีวิตประจำวันต่างจากกลุ่มสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน นอกจากนี้ทุเรียนเป็น

อาหารที่ควรกินร่วมกับทุเรียน

จากประสบการณ์ที่ถ่ายทอดกันมา แนะนำให้กินมังคุดร่วมกับทุเรียน เพราะมังคุดมีฤทธิ์เย็น และมีสารต้านการอักเสบและน้ำปริมาณมาก ช่วยเรื่องร้อนในได้ แต่หากหามังคุดไม่ได้ การกินทุเรียนร่วมกับน้ำสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น จะช่วยลดความร้อน และปรับสมดุลร่างกาย เช่น น้ำมะพร้าว น้ำแตงโม และ น้ำใบเตย เป็นต้น แต่หากไม่สะดวก การดื่มน้ำตามมากๆ หลังกินทุเรียน จะช่วยขับสารซัลเฟอร์ ลดอาการร้อนในได้

เวลาที่ควรกิน

แนะนำให้กินช่วงเช้าหรือกลางวันเพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการพลังงานในการทำกิจกรรม และควรหลีกเลี่ยงการกินในช่วงเย็น หรือค่ำ เพราะบางคนจะรู้สึกตัวร้อนและไม่สบายตัวในช่วงกลางคืนได้

เอกสารอ้างอิง

ญูธิปิรีร์ ปักแก้ว (2559) ทุเรียน ราชาแห่งผลไม้ รับประทานอย่างไร...ได้ประโยชน์ อาหารและสุขภาพ

ปีที่ 46 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2559

นาวา สุเทพากุล (2562) รอบรู้เรื่อง “ทุเรียน” วารสารเพื่อการวิจัยและพัฒนา องค์การเภสัชกรรม

ปีที่ 26 ฉบับที่ 3: 8 – 14.

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน สารานุกรมไทย เล่มที่ 28 เรื่องที่ 4 ทุเรียน

รัชณี คงคาอุยฉาย และคณะ (2552). [ออนไลน์] รายงานการวิจัย โครงการ “คุณค่าโภชนาการของผลไม้ไทย

เพื่อสุขภาพและมูลค่าเพิ่ม” สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2565 เข้าถึงได้จาก

http://elibrary.trf.or.th/project_content.asp?PJID=RDG5120065

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน สารานุกรมไทย เล่มที่ 26 เรื่องที่ 7 ส้ม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

พ.ศ. 2563 หจก. เอ. วี. โพรเกรสซีฟ กรุงเทพฯ.

Aziz N.A.A. and Jalil A.M.M. (2019). Bioactive Compounds, Nutritional Value, and Potential

Health Benefits of Indigenous Durian (*Durio Zibethinus Murr.*): A Review. *Foods*. 8, 96:

1- 18.

Maninang J.S. (2009). Inhibition of aldehyde dehydrogenase enzyme by Durian (*Durio*

zibethinus Murray) fruit extract. *Food Chemistry*. 117 (2): 352 – 355.