ทุเรียนกับแอลกอฮอล์

****

เรียบเรียงโดย วรรณชนก บุญชู
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามีนบี และยังจัดอยู่ในกลุ่มผลไม้ที่ให้พลังงานสูง จึงไม่ควรกินมากเกินไป ทุเรียน100 กรัม ให้พลังงาน 130-160 กิโลแคลอรี แล้วแต่ชนิดของทุเรียน โดยเป็นคาร์โบไฮเดรต 20-35 กรัม ไขมัน 3-4 กรัม มีเส้นใยอาหาร 0.7-2.4 กรัม ดังนั้น หากคนที่ชอบกินทุเรียนมากจนเกินไป เช่น 2-3 พู (มีน้ำหนักเนื้อประมาณ 200-300 กรัม) จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงเกินความต้องการได้ เนื่องจากหากเราได้รับพลังงานจากอาหารที่กินในแต่ละมื้อเพียงพออยู่แล้ว การได้รับพลังงานเพิ่มและไม่ได้ถูกนำไปใช้ในกิจกรรมที่ต้องใช้แรงอื่นๆ จะทำให้อ้วน การกินทุเรียนจึงต้องจำกัดปริมาณให้เหมาะสมโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น สำหรับการกินทุเรียนร่วมกับแอลกอฮอล์นั้น แม้จะไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันชัดเจนว่าอันตราย แต่การกินอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งสองอย่างพร้อมกัน จะทำให้เกิดภาวะอาหารไม่ย่อย เกิดแก๊สในระบบทางเดินอาหารทำให้รู้สึกไม่สบายท้อง เนื่องจากตับทำงานหนักในการเผาผลาญพลังงานที่ได้รับมากเกินไป

สารประกอบกำมะถันที่มีอยู่ในทุเรียน (Volatile Sulfur Compounds; VSCs) ยังอาจไปขัดขวางการทำงานของเอนไซม์ ALDH ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ย่อยแอลกอฮอล์ ทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยแอลกอฮอล์และมีแอลกอฮอล์ค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้มีอาการคล้ายแพ้เหล้า (Disulfiram-ethanol reaction) คือ หน้าแดง หัวใจเต้นเร็ว หากดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูงด้วยแล้ว และเกิดภาวะส่งผลเสียต่อตับในระยะยาวและเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งตับอีกด้วย นอกจากนี้ มีรายงานเกี่ยวกับผลไม้ที่เมื่อกินร่วมกับแอลกอฮอล์แล้วส่งผลเสียต่อการทำงานของตับ คือ เสาวรส แก้วมังกร แบล็คเคอร์แรนท์ เป็นต้น

สรุป ยังไม่มีข้อมูลยืนยันว่าการกินทุเรียนร่วมกับแอลกอฮอล์มีอันตรายขั้นรุนแรง อย่างไรก็ตามมีผลเสียต่อร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้ คือ 1.ทำให้ได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้อ้วน 2. ทำให้เกิดภาวะคล้ายแพ้เหล้าซึ่งส่งผลเสียของการทำงานของตับ

เอกสารอ้างอิง

1. Maninang, J.S., Lizada, M.C., & Gemma, H. (2009). Inhibition of aldehyde dehydrogenase enzyme by Durian (Durio zibethinus Murray) fruit extract. *Food Chemistry*, 117 (2), 352-355.
2. Zhang, Y. J., Wang, F., Zhou, Y., Li, Y., Zhou, T., Zheng, J., Li, H. B. (2016). Effects of 20 Selected Fruits on Ethanol Metabolism: Potential Health Benefits and Harmful Impacts. *International journal of environmental research and public health*, 13(4), 399.