กรมอนามัย เผยกินทุเรียน 4-6 เม็ด ได้พลังงานเทียบเท่ากับกินข้าวมันไก่ 2 จาน
เตือน กินทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูงและขาดน้ำ เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยการกินทุเรียนครั้งละ 4-6 เม็ด จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงถึง 520-780 กิโลแคลอรี เทียบเท่ากับกินข้าวมันไก่ 2 จาน และย้ำไม่ควรกินทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง อยู่ในภาวะขาดน้ำ และเสี่ยงอันตรายถึงชีวิตได้

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า “ทุเรียนจัดอยู่ในอาหารกลุ่มผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต หากต้องการกินทุเรียนให้ได้รับประโยชน์และคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสม ไม่ควรกินทุเรียนเกินวันละ 2 เม็ดกลาง ไม่กินถี่ทุกวัน และลดอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ของหวานในมื้อที่กินทุเรียน แต่ถ้าใครชอบกินทุเรียนมาก โดยกินครั้งละประมาณครั้งละ 2-3 พู หรือ 4-6 เม็ด เท่ากับร่างกายจะรับพลังงานสูงถึง 520 - 780 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับกินข้าวมันไก่ 2 จาน (เท่ากับการกินอาหาร 2 มื้อ) นอกจากนี้คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง ควรระมัดระวังเรื่องการกินทุเรียนมากกว่าคนทั่วไป อาจกินได้แต่ต้องกินในปริมาณน้อยกว่าคนปกติและไม่บ่อยครั้ง เพราะการกินทุเรียนปริมาณมากหรือกินทุเรียนบ่อยๆ จะส่งผลต่อปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือดของผู้ป่วยได้ ”

อธิบดีกรมอนามัย ยังกล่าวเตือนเพิ่มเติมว่า “ไม่ควรกินทุเรียนร่วมกับดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากทุเรียนเป็นอาหารที่มีไขมัน และคาร์โบไฮเดรตสูง ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ให้พลังงานสูง เมื่อกินทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะได้รับพลังงานที่มากเกินไป และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เกิดกระบวนการเผาผลาญเพิ่มขึ้นซึ่งต้องใช้น้ำจำนวนมาก ทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูงมากกว่าปกติ อาจเป็นผลทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ และเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ”

ด้าน ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า “การกินทุเรียนร่วมกับดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาจทำให้ตัวร้อนไม่สบายตัว แต่ถ้ากินมากแล้วเมาหลับไปร่างกายจะขาดน้ำอย่างรุนแรง เมื่อถึงจุดหนึ่งสมองจะเสียน้ำมาก ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติ สมองทำงานไม่ดีและอาจเกิดอาการไม่พึงประสงค์ เช่น อาการหน้าร้อนวูบวาบ สั่น ง่วงซึม อาเจียน คลื่นไส้ หากหมดสติและนำส่งโรงพยาบาลไม่ทันอาจเสียชีวิตได้ การกินทุเรียนที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ควรคำนึงถึงกินในปริมาณที่เหมาะสม และควรกินผลไม้หลากหลายชนิดในแต่ละวัน อาจกินทุเรียนคู่กับมังคุด เพราะมังคุดเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นที่ช่วยต้านความร้อนที่เกิดจากกินทุเรียนได้ และมังคุดมีเส้นใยอาหารสูง มีสารต้านการอักเสบช่วยแก้ร้อนในและยังมีน้ำในปริมาณมาก ซึ่งเหมาะกับการกินคู่กับทุเรียน”

อย่างไรก็ดี ทุเรียน ไม่ได้เป็นผลไม้ต้องห้าม หากอยากกินหรือชอบกิน สามารถกินได้ แต่กินในปริมาณที่เหมาะสม และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพื่อช่วยเผาพลาญพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายได้รับ