

## ความเชื่อเกี่ยวกับทุเรียน...ที่มีการแชร์ข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากการแชร์ข้อมูลทางสื่อออนไลน์ว่า กินทุเรียนแล้วช่วยในการฆ่าเชื้อ ช่วยถ่ายพยาธิ ช่วยในการเผาผลาญ ช่วยการระบาย ช่วยล้างลำไส้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ(antioxidant) และวิตามินอีสูง ช่วยลดไขมัน ลดคอเลสเตอรอล และต้านความแก่ โดยกินทุเรียนหลังตื่นนอนตอนเช้าในช่วงเวลา 5.00-7.00 น. กินครั้งละไม่เกิน 2-3 พู เท่ากับ 4-6 เม็ด จากนั้นให้ดื่มน้ำอุ่นตามแต่ต้องดื่มน้ำเย็น และกินทุเรียนติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน เพราะความร้อนจากสารกำมะถันและเส้นใยในทุเรียนจะไปช่วยชะล้างสิ่งสกปรกภายในลำไส้

### ข้อคิดเห็น

จากการแชร์ข้อมูลทางสื่อออนไลน์ถึงประโยชน์ของทุเรียนในเรื่องของสารกำมะถันในทุเรียนมีฤทธิ์ด้านการอักเสบหรือฆ่าเชื้อนั้นยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการยืนยัน มีเพียงการศึกษาฤทธิ์ด้านเชื้อแบคทีเรียจากสาร polysaccharide gel ในเปลือกทุเรียนและพัฒนาสารดังกล่าวเป็นแผ่นฟิล์มปิดแผล[1] นอกจากนี้มีการศึกษาคุณสมบัติของทุเรียนในด้านอื่นๆ เช่น ป้องกันการเพิ่มขึ้นของ total cholesterol, LDL เมื่อให้ทุเรียนพร้อมอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงกำหนดทดลอง ทุเรียนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ด้านการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาทั้งหมดข้างต้นทำในสัตว์ทดลองและหลอดทดลอง ยังไม่มีการศึกษาในมนุษย์มาสนับสนุน[2]

การกล่าวอ้างถึงประเด็นที่ว่าทุเรียนช่วยลดน้ำหนักได้ เมื่อพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการของ ทุเรียน 100 กรัม ให้พลังงาน 163 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 31.2 กรัม ใยอาหาร 1.4 กรัม น้ำตาล 21 กรัม ไขมัน 3.3 กรัม โปรตีน 2.1 กรัม เบต้าแคโรทีน 46 ไมโครกรัม และโปแตสเซียม 473 มิลลิกรัม [3] เห็นได้ว่าทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไขมัน ถึงแม้จะมีใยอาหารสูงช่วยเรื่องระบบขับถ่ายได้ แต่ไม่เหมาะที่จะกินเพื่อลดความอ้วน เนื่องจากทุเรียนเม็ดขนาดกลาง ให้พลังงานประมาณ 130 กิโลแคลอรี ซึ่งหากกินทุเรียนวันละ 2-3 พู ( 4-6 เม็ด) จะได้รับพลังงานถึง 520-780 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับ 1/3 ของพลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน จึงเป็นไปได้ยากที่กินทุเรียนวันละ 2-3 พู แล้วจะลดน้ำหนักได้[4]

อย่างไรก็ตาม ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง ไม่ใช่ผลไม้ที่จะกินเพื่อลดความอ้วน หรือรักษาโรค ดังนั้นควรกินทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสมและควบคุมอาหารชนิดอื่น ทำให้พลังงานโดยรวมทั้งวันไม่เกินความต้องการของร่างกาย รวมทั้งมีการออกกำลังกายร่วมด้วย

## อ้างอิง

1. กฤติยา ไชยนอก. ทูเรียน...ควรรับประทานใกล้หรือหลีกให้ไกลถามใจเธอดู [อินเทอร์เน็ต]. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [อัปเดต 21 ต.ค. 2561 ; เข้าถึงเมื่อ 10 พ.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก [http://medherbguru.gpo.or.th/articles/d56\\_durean.pdf](http://medherbguru.gpo.or.th/articles/d56_durean.pdf)
2. ภัควดี เสริมสรรพสุข. ทูเรียน: ขอเท็จจริงทางโภชนาการและเภสัชวิทยา. สงขลานครินทร์เวชสาร 2556;31(2):83-9.
3. นันทยา จงใจเทศ. คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรกรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2553.
4. รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วรวิฑูมิ, พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล, นางนันทยา จงใจเทศและคณะ. ไขข้อข้องใจ ด้านโภชนาการและอาหาร. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2559:33.