



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 6 มิถุนายน 2558

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ จริงหรือที่ว่า...กินทุเรียนรักษาได้ตั้งหลายโรค ★

ทุเรียน เป็นต้นไม้พื้นเมืองของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศไทยมีการผลิตทุเรียนมากที่สุด รองลงมาคืออินโดนีเซียและฟิลิปปินส์ เนื้อของทุเรียนมีคุณค่าทางอาหารสูง และให้พลังงานสูงเช่นกัน (ประมาณ 150 กิโลแคลอรี/100 ก.) เพราะอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และมีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม นอกจากนี้ยังมีสารประกอบซัลเฟอร์หรือกำมะถัน ซึ่งทำให้ทุเรียนมีกลิ่นเฉพาะตัวที่รุนแรง (ซึ่งหลายๆ คนอาจไม่ชอบ) และสารสำคัญที่พบในทุเรียนคือสารในกลุ่มคาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล



ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ได้มีการศึกษาพบว่าทุเรียนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี และพบว่าฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระมีความสัมพันธ์กับปริมาณของโพลีฟีนอลในทุเรียน โดยทุเรียนพันธุ์หมอนทองมีฤทธิ์ที่ดีที่สุด รองลงมาคือ ชะนี พวงมณี ก้านยาว และกระดุม ตามลำดับ มีข้อมูลสนับสนุนจากการศึกษาทั้งในหลอดทดลองและในสัตว์ทดลองแต่ยังคงขาดการศึกษาในมนุษย์

ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด

เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารที่มีค่าดัชนีการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด (glycemic index) ต่ำช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในผู้ป่วยเบาหวานและช่วยลดน้ำหนัก การศึกษาในอาสาสมัครสุขภาพดีและในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าทุเรียนจัดเป็นผลไม้ที่มี glycemic index ต่ำ (ร้อยละ 49 ± 5) ในขณะที่สับปะรดจัดเป็นผลไม้ที่มี glycemic index สูง (ร้อยละ 82 ± 4) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในมนุษย์ยังคงมีไม่เพียงพอที่จะสรุปผลของทุเรียนต่อระดับน้ำตาลในเลือด เพราะมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย บางการศึกษาไม่ได้วัดปริมาณของสารอาหารในผลไม้ที่ใช้ในการศึกษาจริง และบางการศึกษาไม่มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ฤทธิ์ลดระดับไขมันในเลือด

เราเคยเชื่อกันว่า การรับประทานทุเรียนจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาในมนุษย์เพื่อพิสูจน์ความเชื่อดังกล่าว แต่การศึกษาในหนูทดลองกลับพบว่าทุเรียนมีฤทธิ์ในการป้องกันการเพิ่ม total cholesterol และ LDL ในกลุ่มที่ได้รับอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง โดยพบว่าพันธุ์หมอนทองมีฤทธิ์ที่ดีที่สุด รองลงมาคือ ชะนี และก้านยาว ตามลำดับ



ผลในการลดน้ำหนัก

ที่มีฟอรัเวิร์ดเมลอ้างว่ามีงานวิจัยทั้งไทยและต่างประเทศระบุว่าทุเรียนมีกำมะถันและเส้นใยไฟเบอร์สูง จึงช่วยระบายและช่วยเผาผลาญความร้อนจากกำมะถัน กินแล้วจึงลดความอ้วนได้ ในเรื่องนี้ แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกรรม ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย ชี้แจงว่าทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน หากรับประทานทุเรียนแทนอาหารเข้าจะต้องคิดว่าตลอดทั้งวันเราได้รับประทานอะไรอีกหรือไม่ เพราะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจะต้องบริโภคพลังงานต่อวันไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี ฉะนั้นหากรับประทานทุเรียนในมือเช้า ต้องลดสัดส่วนอาหารในมืออื่นจึงจะถือว่าการลดน้ำหนัก แม้ทุเรียนจะมีกากใยอาหาร แต่หากเทียบกับผักหรือผลไม้อื่นๆ ยังถือว่าน้อยมาก อีกทั้งผลวิจัยที่เผยแพร่อยู่ในขณะนี้เป็นการวิจัยในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง ไม่ได้วิจัยในมนุษย์ ซึ่งผลที่ออกมาอาจมีความแตกต่างกันได้

☹️ อันตรายจากการรับประทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ☹️

ความเชื่อที่ว่าหากรับประทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการป่วยและอาจถึงกับเสียชีวิตได้นั้นมีส่วนจริงอยู่ เพราะทุเรียนมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ aldehyde dehydrogenase ส่งผลให้เกิดการสะสม aldehyde ในร่างกาย จึงเกิดอาการไม่พึงประสงค์เมื่อรับประทานทุเรียนร่วมกับแอลกอฮอล์ เช่น อาการชา หน้าแดง ร้อนวูบวาบ สัน ่วงซึม คลื่นไส้ อาเจียน



นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าเมื่อให้ทุเรียนร่วมกับยาพาราเซตามอลในหนูจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงมากกว่ากับกลุ่มที่ได้รับยาพาราเซตามอลเดี่ยวๆ อย่างมีนัยสำคัญ