



# กิน'ทุเรียน'ให้เปี่ยมสุข

**ใ**ลยคนชอบกินทุเรียน แต่หลายคนไม่ชอบบ้างก็ว่ากลิ่นเหม็น กลัวอ้วน ดังนั้นคนที่จะให้คำตอบในเรื่องนี้คงหนีไม่พ้น นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

นพ.กฤษดา บอกว่า ในเนื้อเหลืองอวบของทุเรียน ประกอบด้วย 3 อย่างหลัก คือ 1.แป้ง จากเนื้อเหลืองเหนียวที่หุ้มเมล็ดหวานมันอร่อยลิ้น 2.ไขมัน มีปนมาอยู่บ้างซึ่งมีผลทำให้อ้วนได้ แต่การมีไขมันนี้ทำให้ทุเรียนมีวิตามินอีเยอะ 3.วิตามินแร่ธาตุและกำมะถัน หรือซัลเฟอร์ โดยกำมะถันตัวนี้เองคือตัวร้อน เป็นผู้ร้ายที่ทำให้เกิดอาการร้อนในและกลิ่นไร้เทียมทาน

สรรพคุณของทุเรียน มีดังนี้ 1.ช่วยแก้ไข้ จากกำมะถันในเนื้อเป็นเสมือนยาปฏิชีวนะอ่อน ๆ 2.ช่วยเผาผลาญ จากความร้อนของกำมะถันและน้ำตาลในเนื้อ 3.ช่วยระบาย จากกากที่เป็นเส้นใยชุ่มชื้นในเนื้อ



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

นอกจากนี้ทุเรียนยังมีฤทธิ์ไล่พยาธิได้ ด้วยกำมะถันที่ร้อนจนทำให้ลำไส้ไม่เป็นที่บ้านแสนสุขของพยาธิก็อดต่อไป อีกทั้งกากใยในเนื้อที่ช่วยขัดล้างลำไส้ด้วย

ส่วนที่หลายคนสงสัยกันว่า

- จะกินได้มากน้อยแค่ไหน
- กินใน 1 วันหรือ 1 สัปดาห์นั้น
- นพ.กฤษดา บอกว่า ทุเรียนแก่ทุย่อม ๆ ประมาณ 1 ชีด ให้พลังงานพอ ๆ กับกินข้าวสวยด้วย
- ยอม ๆ หรือราว 150 กิโลแคลอรี ดังนั้นถ้าจะกินก็ยึดหลักไว้ไม่เกินวันละ 1 ทุ และใน 1 สัปดาห์ไม่ควรกินเกิน 2 ทุ

โดยเฉพาะในรายที่ไม่ออกกำลังกาย แต่ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจกินได้มากกว่านั้น

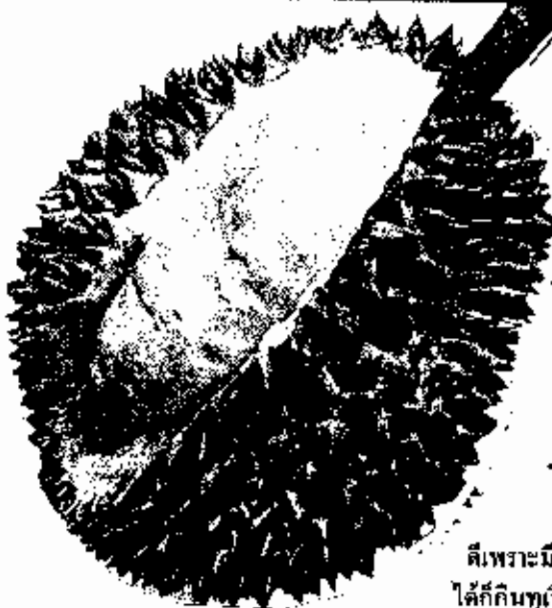
ทั้งนี้ทุเรียนสุก มีน้ำตาลหวานฉ่ำอยู่แล้ว ทำให้เกิดร้อนในและอ้วนได้ การกินให้ดีคือให้จำกัดปริมาณและขอย่อยกินแบบ เพิ่มความมันคือทำน้ำกะทิ ส่วนทุเรียนกวนนั้นกินได้แต่ผู้กินสลัดไม่ได้เพราะไม่มีกากไฟเบอร์เหลืออยู่มาก แถมเวลากวนก็ต้องผสมน้ำตาลลงไปอีกส่วนหนึ่งด้วย

ใครที่ไม่ควรกินทุเรียน? นพ.กฤษดา บอกว่า 1.คนเป็นเบาหวาน น้ำตาลและแป้งในทุเรียนจะทำให้น้ำตาลขึ้นกระดุก 2.นักกีฬาที่ถึงจะลงแข่ง เพราะจะทำให้เหมือนกับแบกถุงข้าวสารลงแข่งด้วย 3.คนที่เป็โรคความดันโลหิตสูง เพราะทุเรียนมีความร้อนอาจทำให้อาการกำเริบขึ้นมา 4.เด็กเล็กและทารก เพราะกำมะถันอาจทำให้เกิดร้อนในลำไส้แปรปรวนได้ และ 5.ผู้สูบบุหรี่ กินได้แต่อย่าให้อิ่มแปดนัก เพราะมันจะทำให้เหนื่อยง่ายไม่สดชื่นได้

แล้วใครที่ควรกินทุเรียน? นพ.กฤษดา บอกว่า ทุเรียนเป็น ราชาแห่งผลไม้ ที่จริงแล้วกินได้ทุกเพศวัย โดยอาจแบ่งตามวัยได้ดังนี้ 1.วัยรุ่น กินทุเรียนได้ดีเพราะมีธาตุอาหารให้พลังงานเยอะทั้ง 3 อย่างที่กล่าวไป 2.วัยผู้ใหญ่ กินได้แต่อย่ากินแฉ้วนอนเลยเพราะจะได้ความสดชื่นแทนที่ ต้องมีวิธีกินแล้วคั้งกว่าจะออกกำลังกายต่อ ไมอย่างนั้นได้มีโอกาสนอนฟุ้งหลามคาหนามทุเรียนแน่ และ 3.ผู้สูบบุหรี่ ทุเรียนเนื้อสวยช่วยระบายท้องได้ดี เพราะมีกากใยสำคัญที่ปิดกั้นเศษซากอาหารในช่องท้องได้

ปัจจุบันเห็นมีการนำทุเรียนมาตำส้มตำ หรือทอด? นพ.กฤษดา กล่าวว่า บางอย่างก็ช่วยให้น้ำตาลไม่มากแต่บางอย่างก็นำทำให้อ้วนหนัก เช่น ทุเรียนดิบ เนื้อแข็งขาวมีแป้งเยอะมาก อย่าง

[ต่อต้านพลัง]



ทุเรียนทอดนั้นเป็น  
แหล่งอุดมของธาตุเค็มและ  
แป้ง กินแล้วอ้วนไปแต่  
มันฝรั่งทอด แค่นี้ก็น่า  
คำสันค้ำนี้ก็ยังพอทำเนา  
เพราะมีแอนติออกซิ  
แดนที่จากผัก มะเขือ  
เทศและตัวฝักยาวมา  
ช่วยหักกลบลบหนักกัน  
อยู่บ้าง

ทำสนี่ขอแนะนำเคล็ดลับ  
ในการกินทุเรียนให้เป็ยสุข  
คือ 1.เลือกทุเรียนทำมจะ  
ดีเพราะมีน้ำตาลน้อย แต่ถ้าเลือกไม่  
ได้ก็กินทุเรียนสุก เนื่องจากงานวิจัย

พบว่า ทุเรียนมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อเคอซิทิน ซึ่ง  
เป็นคิวเดียวกับใบหอมใหญ่และองุ่น ทั้งนี้พลังต้าน  
อนุมูลอิสระของทุเรียนสุกจะมีมากกว่า มันฝรั่ง  
ฝรั่ง มะม่วง ตามลำดับ 2.ถ้าจะกินเพื่อสุขภาพก็ให้กิน  
ได้ครั้งละไม่เกิน 2 พูตต่อสัปดาห์ และถ้ามีอ้วนกิน  
ทุเรียน ก็ไม่ต้องกินข้าวมาก 3.ถ้ากินทุเรียนน้ำกะทิ  
ขอให้อย่าใส่ข้าวเหนียวเยอะน้ำตาลเยอะเพราะจะเพิ่ม  
ร้อนในหนัก 4.ขอให้กินทุเรียนกับผลไม้เนื้อเย็นน้ำ  
เยอะ เช่น มันฝรั่ง ลองกอง แดงโมเพราะจะช่วยดับ  
ร้อนได้ดี และ 5.อย่ากินทุเรียนร่วมกับเห็ด แอลกอฮอล์  
สุรา เครื่องดื่มบำรุงกำลังเพราะจะทำให้ยิ่งร้อนจัด  
ขาดน้ำและช็อกได้เนื่องจากกำมะถันในทุเรียนละลาย  
ได้ดีในแอลกอฮอล์.

นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน