

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,020 วันอาทิตย์ที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 หน้า 4



“ทุเรียน” เป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวาน มัน อร่อย ใครได้ทานเป็นต้องติดใจทุกรายไป จึงได้ชื่อว่าเป็นราชาแห่งผลไม้ ที่สำคัญยังมีให้เลือกรับประทานหลากหลายสายพันธุ์ โดยเฉพาะพันธุ์ก้านยาวที่ให้รสชาติหวาน มัน นุ่มละมุนลิ้น แต่ทราบหรือไม่ว่าทุเรียนแต่ละสายพันธุ์ให้คุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างกัน ดังนั้นเคล็ดลับสุขภาพดีจึงมีข้อมูลโภชนาการและวิธีรับประทานทุเรียนให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ห่างไกลโรคต่าง ๆ จากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาฝากกันค่ะ

โดย ทุเรียนพันธุ์ก้านยาว ขนาด 100 กรัม ให้พลังงาน 187 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 35.1 กรัม, ไขมัน 4.1 กรัม, โปรตีน 2.5 กรัม, แคลเซียม 18 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 36 มิลลิกรัม, เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม, วิตามินเอ 22 RE, โยอาหาร 1.7 กรัม และวิตามินซี 34 มิลลิกรัม ทุเรียนพันธุ์หมอนทอง ขนาด 100 กรัม ให้พลังงาน 163 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 31.2 กรัม, ไขมัน 3.3 กรัม, โปรตีน 2.1 กรัม, แคลเซียม 29 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 34 มิลลิกรัม, เหล็ก 1.1 มิลลิกรัม, วิตามินเอ 8 RE, โยอาหาร 1.4 กรัม และวิตามิน

ซี 35 มิลลิกรัม ทุเรียนพันธุ์ชะนี ขนาด 100 กรัม ให้พลังงาน 148 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 24.7 กรัม, ไขมัน 4.4 กรัม, โปรตีน 2.5 กรัม, แคลเซียม 8 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม, เหล็ก 1.1 มิลลิกรัม, วิตามินเอ 41 RE, โยอาหาร 2.4 กรัม และวิตามินซี 28 มิลลิกรัม และทุเรียนพันธุ์กระดุม ขนาด 100 กรัม ให้พลังงาน 134 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 20.5 กรัม, ไขมัน 4.3 กรัม, โปรตีน 3.3 กรัม, แคลเซียม 49 มิลลิกรัม,

มากกว่า 2 เม็ด แล้วรวมพลังงานที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้ออีก เน้นนอนพลังงานที่ได้รับต้องเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เมื่อเรารับประทานพลังงานเกินบ่อย ๆ ผลที่ตามมาทันที

ฉลาด คือมือใดที่เรากินทุเรียนแล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารประเภททอด อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ อาหารหวานต่าง ๆ และควรลดอาหารกลุ่มข้าว แป้งลงมื้อละ 1 ทัพพี หรือลดอาหารในมื้อต่อไปลง และควรเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ต้องระมัดระวังการรับประทานทุเรียนเป็นพิเศษ ถ้ารู้สึกอยากรับประทานก็สามารรถกินได้บ้าง แต่ไม่



## ‘ทุเรียน’ ราชาผลไม้ กินอย่างไรให้ปลอดภัย!!



ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม, เหล็ก 2.0 มิลลิกรัม, วิตามินเอ 20 RE, โยอาหาร 1.2 กรัม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ทุเรียนขนาด 100 กรัม (เฉพาะเนื้อ) หรือประมาณ 2 เม็ด ขนาดกลาง ให้พลังงานสูงถึง 187 กิโลแคลอรี ในพันธุ์ก้านยาว ลองคิดดูว่าหากเรารับประทาน



ควรมากเกินกว่าที่กำหนด และที่สำคัญห้ามลิ้มทานยาเค็ดขาด!! เมื่อเราทราบปริมาณที่ควรบริโภคและวิธีรับประทานทุเรียนอย่างถูกต้องแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลว่ารับประทานทุเรียนแล้วจะไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เพราะทุเรียนราชาแห่งผลไม้มีทั้งคุณประโยชน์และโทษ หากเราเลือกรับประทานอย่างชาญฉลาดแล้วแน่นอนว่าจะได้รับแต่คุณประโยชน์ล้วน ๆ แถมอร่อยอีกต่างหาก... Miss Goodlife

ไม่พันใจอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา อย่างไรก็ตามวิธีกินทุเรียนอย่างชาญ