

เดลิเวอส์

ฉบับที่ 24,334 วันเสาร์ที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 หน้า 12

รู้ไว้กับทุเรียนให้ฟิน ไม่เป็นภัยสุขภาพ



อากาศร้อนสลับฝน ในเดือน พฤษภาคม มิถุนายน อย่างนี้ถึงเวลาที่ ทุเรียนหลากหลายสายพันธุ์จะออกสู่ท้อง ตลาด ซึ่งในปีนั้นเห็นว่าราคาค่อนข้างแพง แต่ สาวกของ “ราชาผลไม้” ก็ ไม่หวั่น แม้จะกินไป บ่นไป ทั้งนี้ เพื่อให้ฟิน กับความหวานละมุน โดย ไม่เป็นภัยต่อสุขภาพ พญ.นภาพรรณ วิริยะ อุตสาหกุล ผอ.สำนัก โภชนาการ กรม อनाมันซ์ ได้บอก ข้อมูลโภชนาการ ของทุเรียนหลาก สายพันธุ์ ให้ ทราบว่า เจ้า ทุเรียนถือเป็น ผลไม้ที่อุดมไป



พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล



อาหารดังกล่าวข้างต้น แต่ก็ ไม่ใช่ว่าจะกินได้ไม่อัน แต่ การกินทุเรียนจะต้องรู้ เท่าทัน

“ทุเรียนเป็น ผลไม้ที่ให้พลังงานสูง โดยในเนื้อทุเรียน 100 กรัม จะให้พลังงานเฉลี่ย

คือ ทุเรียน 1 ส่วน หรือประมาณครึ่งเม็ด ขนาดกลาง จะให้พลังงาน 65 แคลอรี เทียบได้กับข้าวเกือบ 1 ทัพพี

ถึงขนาดที่ว่าที่ผ่านมามีเคสตัวอย่างผู้สูงอายุเบื่ออาหาร รับประทาน ข้าวไม่ได้ ก็ให้รับประทานทุเรียน เป็นการทดแทน ซึ่งจะให้พลังงาน เหมือน ๆ กัน แต่ทั้งนี้ก็ต้องให้อยู่ใน ปริมาณที่เหมาะสม

ส่วนที่ระบุว่าคนเป็นโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคไตห้ามรับประทานทุเรียน นั้น จริง ๆ แล้วสามารถรับประทานได้



ผลไม้และผลิตภัณฑ์ (Fruits and products)

Food ID	Food and Description		Nutrient Composition per 100 g Edible Portion																	
			Proximate Composition						Minerals				Vitamins							
			Energy	Water	Protein	Fat	Carbohydrate	Cholesterol	Calcium	Phosphorus	Iron	Sodium	Potassium	Total V.I.A. (mg)	V.I.E.	Thiamin	Riboflavin	Niacin	V.I.C.	
			Kcal	grams	grams	grams	grams	milligrams	milligrams	micrograms	micrograms	milligrams	milligrams	milligrams	milligrams	milligrams	milligrams	milligrams	milligrams	
Thai	English																			
06010	ผลไม้ ทุ	Wax melon	8	88.0	0.2	0	1.6	0.2	0.1	3	1	0.2	-	122	20	-	0.18	0.04	0.1	40
06010	ทุเรียนจันทบุรี	Durian, Kra-dum variety	134	75.9	2.2	4.2	26.5	(1.2)	1.0	40	27	2.0	-	81	-	-	0.11	1.0	-	-
06020	ทุเรียนกำปง	Durian, Kam-vow variety	187	57.2	2.6	4.1	26.1	(1.7)	1.0	18	26	0.8	-	134	22	-	0.22	0.18	2.0	24
06021	ทุเรียนชะนี	Durian, Cha-nee variety	148	67.2	2.5	4.4	24.7	(2.4)	1.1	8	35	1.1	-	244	41	-	0.15	0.18	3.1	28
06022	ทุเรียนหลง	Durian, Long variety	190	64.8	2.7	4.8	27.0	(0.7)	1.1	41	46	1.4	-	-	-	-	0.12	2.1	-	-
06022	ทุเรียนพวงมณี	Durian, Muang-mee variety	163	62.5	2.1	3.2	31.2	(1.4)	0.9	20	34	1.1	-	46	8	-	0.18	0.23	2.6	26
06024	ทุเรียนทุ้ม	Durian, dum	340	22.8	2.2	7.6	64.8	(2.8)	1.6	-	44	0.2	-	261	47	-	0.21	0.72	3.4	-
06025	แตงกวา	Cucumber	80	75.2	1.4	0.2	23.0	2.7	0.6	7	27	0.4	-	0	0	-	0.09	0.09	1.0	11
06026	ไข่, ธรรมดา	Egg	43	80.0	0.6	0.1	8.8	2.3	0.5	2	12	0.4	-	21	3	-	0.05	0.11	1.2	107
06027	ทุเรียนไทย	Durian, Thai variety	80	77.7	1.7	0.8	18.7	(1.8)	1.1	11	8	0.4	-	18	3	-	0.01	0.02	1.2	44
06028	ทุเรียน, รูปยาว	Durian, oval shape	120	71.6	0.7	1.7	25.6	(1.8)	0.6	30	30	0.9	-	5	-	-	0.04	0.18	1	23
06029	ทุเรียนแอปเปิ้ล	Durian, Apple variety	50	87.0	1.0	0.1	11.2	2.2	0.8	14	6	0.4	-	21	5	-	0.01	0.21	1.1	22
06030	ทุเรียนทุ้ม, เนื้อ	Durian fruit, outer layer	50	88.2	1.2	0.2	10.4	2.8	1.7	46	24	11	-	17	3	-	0.01	0.19	2.2	3
06031	ผลไม้ทุ้ม, น้ำดื่ม	Durian fruit juice	80	85.2	0.9	0.8	12.2	11	0.7	20	11	11	-	246	41	-	11	0.07	0.8	30
06032	ผลไม้ทุ้ม, เนื้อ (สด)	Durian fruit, yum	222	22.5	0.7	3.2	72.7	0.8	0.9	17	19	1.2	-	86	14	-	-	0.13	1.2	-
06033	ผลไม้ทุ้ม, เนื้อ	Durian fruit, seeds	294	44.7	1.5	15.2	21.8	22.2	0.8	19	90	2.5	-	28	5	-	0.01	0.04	0.8	3

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

ได้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอควร และที่ควรทราบคือ กรดผลไม้มีผลต่อการทำงานของไตนั้นไม่เฉพาะทุเรียนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงผลไม้ทุกชนิดเช่นมะเฟือง กัลยัญ เพราะมีโพแทสเซียมสูง
ทั้งนี้ ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร ผลไม้ คาว หวาน ถ้าจะรับประทานให้ได้ประโยชน์ กรมอนามัยแนะนำให้รับประทานตามธงโภชนาการ “คัก” 2 ทศพื ถ้าเป็นผักสดจะต้องรับ

ด้วยสารอาหาร ไม่ว่าจะเป็น คาร์โบไฮเดรต 180 แคลอรี แต่จำแนกตามสายพันธุ์ของ ทุเรียนเพิ่มเป็น 2 เท่า ส่วนผลไม้ควรรับน้ำตาล โปรตีน ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทุเรียนแล้วจะพบว่า ทุเรียนก้านยาวจะให้ ทุเรียน 3-5 ส่วนต่อวัน สิ่งสำคัญคือควรวิตามินเอ วิตามินซี เบตาแคโรทีน พลังงานสูงสุด 180 แคลอรีต่อ 100 กรัม ทุเรียน ทุเรียนให้หลากหลาย เน้นที่มีรสชาติโพแทสเซียม เป็นต้น 140-150 แคลอรี หมอนทอง 163 แคลอรี” ไม่หวาน และไม่จมน้ำตาลเพิ่ม.
แม้ว่าทุเรียนจะเป็นแหล่งของสาร ทั้งนี้ เพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจนขึ้น อภิวัรรณ เสาวิียง : รายงาน