

# “ทุเรียน” King of Fruits

เรียบเรียงโดย นพเก้า เอกอุ่น

นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

คำสำคัญ : ทุเรียน, Durian, Durio zibethinus L.

ประเทศไทยเป็นถิ่นกำเนิดและแหล่งเพาะปลูกผลไม้พันธุ์ดีจำนวนมาก และให้ผลผลิตตามฤดูกาล เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก โดยในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีความเหมาะสมในการปลูกผลไม้ต่างชนิดกัน ทำให้คนไทยมีผลไม้สำหรับบริโภคตลอดทั้งปี รวมทั้งส่งออกไปขายต่างประเทศ สร้างรายได้เข้าประเทศมูลค่ามหาศาล หากกล่าวถึงผลไม้ของไทยที่มีชื่อเสียงมาก หนึ่งในคำตอบคงหนีไม่พ้น “ทุเรียน” ซึ่งคนไทยทุกคนคงรู้จักกันเป็นอย่างดีในเรื่องรสชาติความอร่อย จนได้รับฉายาว่า “ราชาแห่งผลไม้ (King of Fruits)”

ทุเรียน มีชื่อสามัญว่า Durian ซึ่งมาจากคำว่า duri ในภาษามลายูที่แปลว่า “หนาม” และมีชื่อวิทยาศาสตร์ Durio zibethinus L. จัดอยู่ในวงศ์ชบา (MALVACEAE) เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย และบรูไน โดยลักษณะของผลทุเรียนจะมีขนาดใหญ่ ผลรีถึงกลม และมีเปลือก (สีเขียวถึงสีน้ำตาล) ที่ปกคลุมไปด้วยหนามแข็ง ผลทุเรียนอาจมีเส้นผ่านศูนย์กลางของผลยาวถึง 15 ซม. น้ำหนักโดยทั่วไปประมาณ 1-3 กิโลกรัม และมีเนื้อที่นำมารับประทานเป็นสีเหลืองซีดจนถึงสีแดง ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปตามสายพันธุ์ ถึงแม้ว่าทั่วโลกจะมีทุเรียนมากกว่า 30 ชนิด แต่มีเพียง 9 ชนิดเท่านั้นที่สามารถรับประทานได้ และมีเพียงสายพันธุ์ Durio zibethinus ชนิดเดียวเท่านั้นที่ได้รับความนิยมทั่วโลก ซึ่งสามารถแบ่งแยกย่อยไปอีกมากกว่า 200 สายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ที่ได้รับความนิยมและปลูกกันมาก เช่น พันธุ์หมอนทอง ชะนี กระดุมทอง และพันธุ์ก้านยาว

ถ้าพูดถึงเฉพาะรสชาติ ทุเรียนสายพันธุ์หลง – หลินเมืองลับแล จ.อุตรดิตถ์ นับว่าเป็นทุเรียนที่อร่อยที่สุดในโลก โดยหลินลับแลจะอร่อยกว่าหลงลับแล เพราะเนื้อเนียนและรสชาติกลมกล่อมกว่าหลงลับแล แต่หลินลับแลราคาแพงกว่าหลงลับแล หาทานได้ยาก เพราะติดผลยาก บางปีอาจจะไม่ติดลูกเลย เนื้อน้อย เปลือกหนา ชาวสวนเมืองลับแลจึงนิยมปลูกหลงลับแลมากกว่าหลินลับแล เพราะการดูแลรักษาและติดผลง่ายกว่าหลินลับแล อย่างไรก็ตามรสชาติของทุเรียนทั้งหลงลับแลและหลินลับแล จะมีรสชาติอร่อยกว่าทุเรียนพันธุ์อื่น ๆ จึงนับเป็นทุเรียนที่อร่อยที่สุดในโลก

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง มีวิตามินซี โพแทสเซียม กรดอะมิโนซีโรโทเนอร์จิก ทริปโตเฟน คาร์โบไฮเดรต โพรตีน และเป็นแหล่งไขมันที่ดีในอาหารประเภทที่ไม่ผ่านความร้อน นอกจากนี้ในเนื้อของทุเรียนยังมีสารประกอบซัลเฟอร์หรือกำมะถัน เช่น thiols, thioethers, ester และ sulphides ซึ่งทำให้ทุเรียนมีกลิ่นเฉพาะตัวที่รุนแรง โดยเนื้อในจะเหมือนคัสตาร์ด มีรสชาติคล้ายอัลมอนด์ สำหรับบางคนนั้นบอกว่าทุเรียนมีกลิ่นหอม แต่ในขณะที่บางคนกลับมองว่ามันมีกลิ่นเหม็น นิยมรับประทานได้ทั้งสุกและห่ามแล้วแต่คนชอบ ทั้งนี้ยังสามารถนำไปใช้ทำอาหารได้อย่างหลากหลาย แม้แต่เมล็ดก็รับประทานได้แต่ต้องทำให้สุกก่อน

หากกล่าวถึงทุเรียน คนทั่วไปอาจรู้เพียงว่าทุเรียนเป็นผลไม้ที่กินเนื้อของผลได้เท่านั้น แต่ท่านรู้หรือไม่ว่าทุเรียนมีสรรพคุณทางยาอีกมากมายซ่อนอยู่ เช่น เนื้อทุเรียนมีกำมะถันเป็นส่วนประกอบหลักทำให้ร้อน แต่ความ

ร้อนนี้จะช่วยแก้โรคผิวหนังได้ ทำให้ผิวหนังแห้งเร็ว และมีฤทธิ์ขับพยาธิ เปลือกแข็งด้านนอกที่มีหนามแหลม เมื่อนำไปสับแช่ในน้ำปูนใสสามารถใช้สมานแผลได้ หากนำมาล้างแผลพุพอง แผลน้ำเหลืองเสียจะช่วยให้แผลหายเร็ว คนสมัยก่อนจะเอาเปลือกทุเรียนไปเผาแล้วบดเป็นผง นำมาผสมกับน้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าว แล้วเอามาพอกที่คางจะทำให้โรคคางทูมยุบลงได้ ส่วนของใบนำไปต้มกับน้ำแล้วเอาน้ำนั้นมาอาบ ความร้อนจะช่วยให้หายไข้และรักษาโรคตีชานได้ และในส่วนของรากเมื่อนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่มจะช่วยรักษาอาการท้องร่วงได้ดี นอกจากนี้สารสกัดจากใบและรากทุเรียนใช้เป็นยาแก้ไข้ได้อีกด้วย ซึ่งประโยชน์อื่นๆ ของทุเรียนมีอีกมากมาย ดังนี้

1. ทุเรียนพันธุ์หมอนทองสามารถช่วยลดระดับไขมันหรือคอเลสเตอรอลได้ เพราะทุเรียนสายพันธุ์นี้มีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) และมีเส้นใยที่ช่วยลดไขมันได้ รวมทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันการเกิดโรคในมนุษย์ได้ เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น ถึงแม้ทุเรียนจะมีไขมันมาก แต่เป็นไขมันชนิดดีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม
2. เนื้อทุเรียนมีสารโพลีฟีนอลส์ และฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและยังมีวิตามินซี วิตามินอี และคอลลาเจน บำรุงผิวให้สวย นอกจากนี้ยังมีธาตุอาหารมากมายได้แก่ ทองแดง สังกะสี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียมและสังกะสี ที่ช่วยบำรุงเส้นผม
3. ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากเส้นใยในเนื้อทุเรียน
4. สามารถนำมาแปรรูปหรือทำเป็นขนมหวานได้หลายชนิด เช่น ลูกกวาดโบราณ, ขนมไหว้พระจันทร์, ขนมปังสอดไส้, ไอศกรีม, มิลค์เชก, เค้ก, คาปูชิโน, ข้าวเหนียวทุเรียน, เต็มโพลยะก์, ทุเรียนดอง, ทุเรียนแช่อิ่ม, ทุเรียนกวน, ทุเรียนกรอบ, แยมทุเรียน ฯลฯ
5. เมล็ด สามารถรับประทานได้ โดยนำมาทำให้สุกด้วยวิธีการคั่ว การทอดในน้ำมันมะพร้าว หรือการนึ่ง โดยเนื้อในจะมีลักษณะคล้ายกับเผือกหรือมันเทศแต่เหนียวกว่า
6. นำใบอ่อนหรือหน่อ และดอกมาใช้ทำอาหารบางอย่างคล้ายกับผักใบเขียวได้เช่นกัน
7. นำเปลือกมาใช้เป็นเชื้อเพลิงในการรมควันปลา และไล่ยุงหรือแมลง และนำมาผลิตทำเป็นกระดาษได้ ซึ่งกระดาษเปลือกทุเรียนมีเส้นใยเหนียวนุ่มและเหนียวกว่าเนื้อกระดาษสา ใช้แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายอย่าง ทั้งในรูปของใช้เบ็ดเตล็ด ของประดับตกแต่ง นอกจากนี้เปลือกทุเรียนยังสามารถใช้เป็นพลังงานและ/หรือ เป็นปุ๋ยได้อีกด้วย

ถึงแม้ว่าทุเรียนจะมีสรรพคุณทางยาหรือมีประโยชน์มากมาย แต่ยังมีข้อห้ามสำหรับผู้ป่วยหลายโรค ที่ไม่ควรรับประทานทุเรียน หรือรับประทานได้ในจำนวนน้อยกว่าคนปกติ ได้แก่

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรกินทุเรียน เพราะทุเรียนมีแป้งและน้ำตาลสูง
2. ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด หากกินทุเรียนในปริมาณมากจะทำให้จุก แน่น หายใจติดขัด
3. ผู้ป่วยโรคความดันสูงไม่ควรกินทุเรียนมาก เนื่องจากจะทำให้แน่นท้อง หายใจไม่ออกเช่นเดียวกับโรคหอบหืด
4. ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน ไม่ควรกินทุเรียนมากเนื่องจากจะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง
5. ผู้ป่วยโรคหัวใจ ไม่ควรกินทุเรียนเนื่องจากในทุเรียนมีกำมะถันสูง
6. ผู้ป่วยโรคเกาต์ไม่ควรกินทุเรียนที่สุกงอม หรือหวานจัดมากเกินไปเนื่องจากส่งผลต่อความดันเลือด
7. ผู้ป่วยโรคไต ไม่ควรกินทุเรียนเนื่องจากในทุเรียนมีโพแทสเซียมสูง

สำหรับความเชื่อของคนไทย บางตำราได้กล่าวไว้ว่า ทูเรียนเป็นต้นไม้ตามทิศที่ควรปลูกไว้ในบริเวณบ้าน โดยให้ปลูกทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เพราะคำว่า "ทูเรียน" มีเสียงพ้องเกี่ยวกับ "การเรียน" จึงหมายถึง "ความเป็นผู้คงแก่วิชาการเรียนรู้หรือเป็นผู้เรียนรู้มาก"

ทูเรียนเป็นผลไม้ธาตุร้อน หากรับประทานปริมาณมากเกินไปอาจร้อนในได้ จึงนิยมรับประทานคู่กับมังคุด เพราะมังคุดจัดเป็นผลไม้ธาตุเย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกายได้ ควรเลี่ยงการกินทูเรียนพร้อมยาหรือแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาบางอย่างส่งผลต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการรับประทานทูเรียนก็เหมือนกับการรับประทานอาหารอื่นๆ คือควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย

### เอกสารอ้างอิง

1. ทูเรียน สรรพคุณและประโยชน์ของทูเรียน 25 ข้อ [ออนไลน์][เข้าถึงวันที่ 17 พฤษภาคม 2561] เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
2. ความลับของทูเรียน คุณรู้หรือยัง??? [ออนไลน์][เข้าถึงวันที่ 17 พฤษภาคม 2561] เข้าถึงได้จาก <http://www.mamaexpert.com/posts/content-972>
3. 15 สรรพคุณ ประโยชน์ของทูเรียน กินพอดีได้ประโยชน์ กินมากได้โทษ [ออนไลน์][เข้าถึงวันที่ 17 พฤษภาคม 2561] เข้าถึงได้จาก <http://sukkaphap-d.com/>

สำนักพัฒนาศักยภาพนักวิทยาศาสตร์ห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร 0 2201 7436

E-mail : noppakao@dss.go.th

พฤษภาคม 2561