

ทุเรียน (durian) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Durio zibethinus* Murr.

วงศ์ Bombaceaceae

ชื่อท้องถิ่น ภาคเหนือเรียก มะทุเรียน ภาคใต้เรียก เรียน มาเลเซีย-ใต้เรียก ดูรียัน (กัลลาลัมเบอร์-เคดาห์) ดีอ้าย (กลันตัน-ตรังกานู)

คำว่าทุเรียนมาจากภาษามาเลย์ ดูรีแปลว่าหานาม และเสียงเอียนทำให้คำดังกล่าวเป็นคำนาม ส่วนชื่อ สปีชีส์มาจากชื่อวิทยาศาสตร์ของชั้มชนิดหนึ่ง Large Indian Civet (*Viverra zibetha*) ซึ่งชอบกินทุเรียนสุกเป็นอย่างยิ่งนั่นเอง

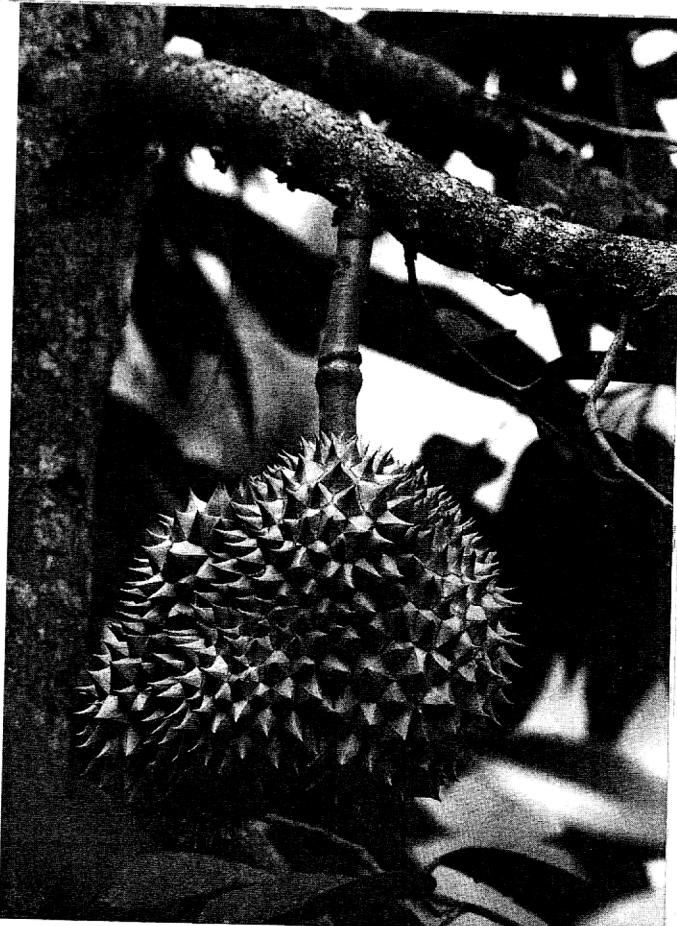
ทุเรียนมีถิ่นกำเนิดบริเวณหมู่เกาะอินโดネเซีย และแpenประเทศไทยในและมาเลเซีย เป็นไม้ผลที่มีขนาด ผลใหญ่ มีหนามแหลม รสชาติหวานมัน ได้ชื่อว่าเป็นราชาของผลไม้ (King of the fruits) เป็นไม้ผลยืนต้น สูง ๕-๑๕ เมตร

ทุเรียนมีใบเขียวตลอดปีเป็นใบเดียวขนาดใหญ่ เป็นคู่อยู่ตรงกันข้ามระนาบเดียวกัน ก้านใบกลมยาว ๒-๔ เซนติเมตร แผ่นใบรูปไข่แกมขอบนานเรียบ ปลายใบ ใบเรียวแหลมยาว ๑๐-๑๘ เซนติเมตร ผิวใบ เรียบลื่น มีขนนวลด ใบด้านบนมีสีเขียว ห้องใบสีน้ำตาล เส้นใบด้านล่างนูนเด่น

ดอกเป็นดอกช่อ ๓-๓๐ ดอก เกิดตามลำต้นและกิ่ง เป็นดอกสมบูรณ์เพศทรงรังษฤษยา ๑-๒ เซนติเมตร ดอกมีกลิ่นดอกห้ากลิ่บ มีสีขาวและมีกลิ่นหอม

ผลเป็นผลสดเดี่ยว เปลือกผลสีเขียวมีหนามแหลม แตกตามแต่ละส่วนของผลเรียกเป็นพุ เมื่อสุกจะมีสีน้ำตาลอ่อน ผลลายไว้ได้ถึง ๓๐ เซนติเมตร หนัก ๑-๓ กิโลกรัม เนื้อในจะนิ่มกึ่งอ่อนกึ่งแข็งมีสีขาว เมื่อสุก สีเหลืองมีรสหวาน เมล็ดกลมเรียวมีเยื่อหุ้มเปลือกสีน้ำตาล ผิวเรียบ เนื้อในเมล็ดสีขาวมีรสเผ็ด

ดอกทุเรียนมีขนาดใหญ่ มีน้ำหวานมาก ลงกลิ่นหนักหอมเย็น เป็นลักษณะเฉพาะของดอกไม้ที่ถูก

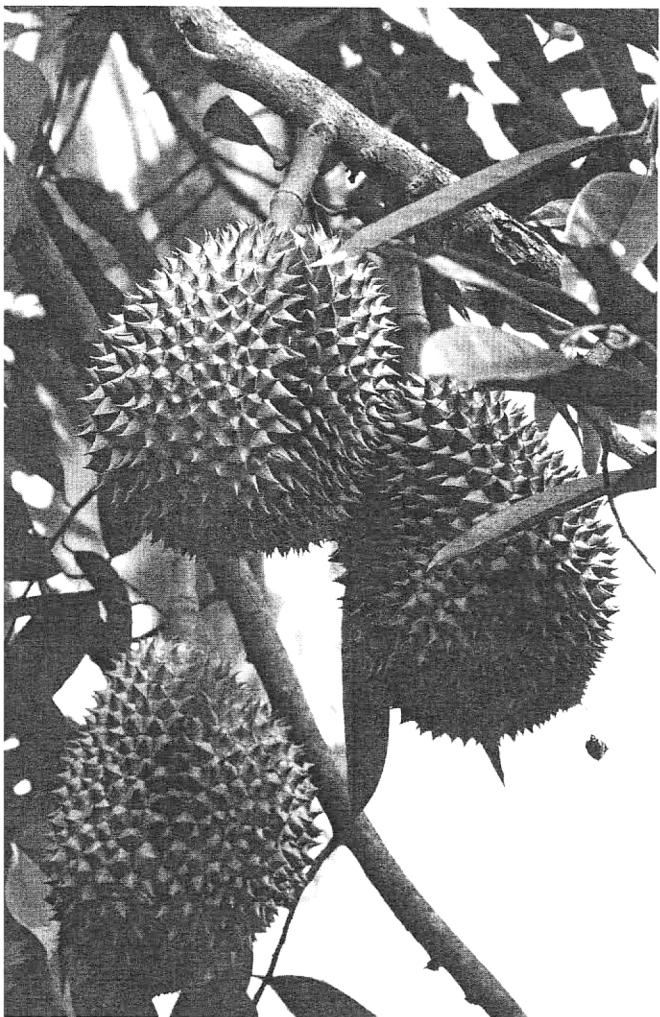


ผสมเกสรโดยค้างคาวบางชนิดที่กินน้ำหวานและเกสรดอกไม้

งานวิจัยในประเทศไทยและประเทศอินเดียพบว่าทุเรียนส่วนใหญ่รับการผสมเกสรจากค้างคาวเจ็บกด (*Eonycteris spelaea*) ซึ่งเป็นค้างคาวถั่กินผลไม้ ปัจจุบันนี้ค้างคาวดังกล่าวมีจำนวนประชากรลดลงมาก เนื่องจากถูกล่าและมีการระบิดภูเขาหิน ทำให้แหล่งที่อยู่อาศัยของค้างคาวดังกล่าวลดลง การลดจำนวนประชากรค้างคาวอาจมีผลต่อปริมาณผลทุเรียนที่เก็บเกี่ยวได้ในอนาคต

ทุเรียนพันธุ์ต่างๆ มีชื่อเรียกและมีรั้สหมายเลขอักษะ กบ (D99) ชะนี (D123) ก้านยาว (D158) และหมอนทอง (D159) แต่ละสายพันธุ์มีรัสและกลิ่นที่แตกต่างกัน ในประเทศไทยมีทุเรียนมากกว่า ๒๐๐ สายพันธุ์ แต่พันธุ์ที่ได้รับความนิยมใช้เป็นต้นdomestic ที่สุดคือพันธุ์ชะนี เพราะทนต่อโรคภัยนำเสนอในน้ำฝน ที่สุดในประเทศไทยคือพันธุ์ปักกูในเชิงพาณิชย์มากที่สุดในประเทศไทยคือพันธุ์ชะนี กระดุมทอง หมอนทอง และก้านยาว

ประเทศไทยส่งออกทุเรียนเกินกว่าร้อยละ ๕๐ ของทุเรียนที่มีจำหน่ายในตลาดโลก ปริมาณการกินทุเรียนในตลาดโลกเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วคือ ๑.๔ ล้านตัน ตลาดขยายไก่ไปจนถึงญี่ปุ่น ออสเตรเลีย สหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา บางส่วนในรูปของผลิตภัณฑ์แช่แข็ง



คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ ๑๐๐ กรัม (๑.๕ օนซ์) ของทุเรียน

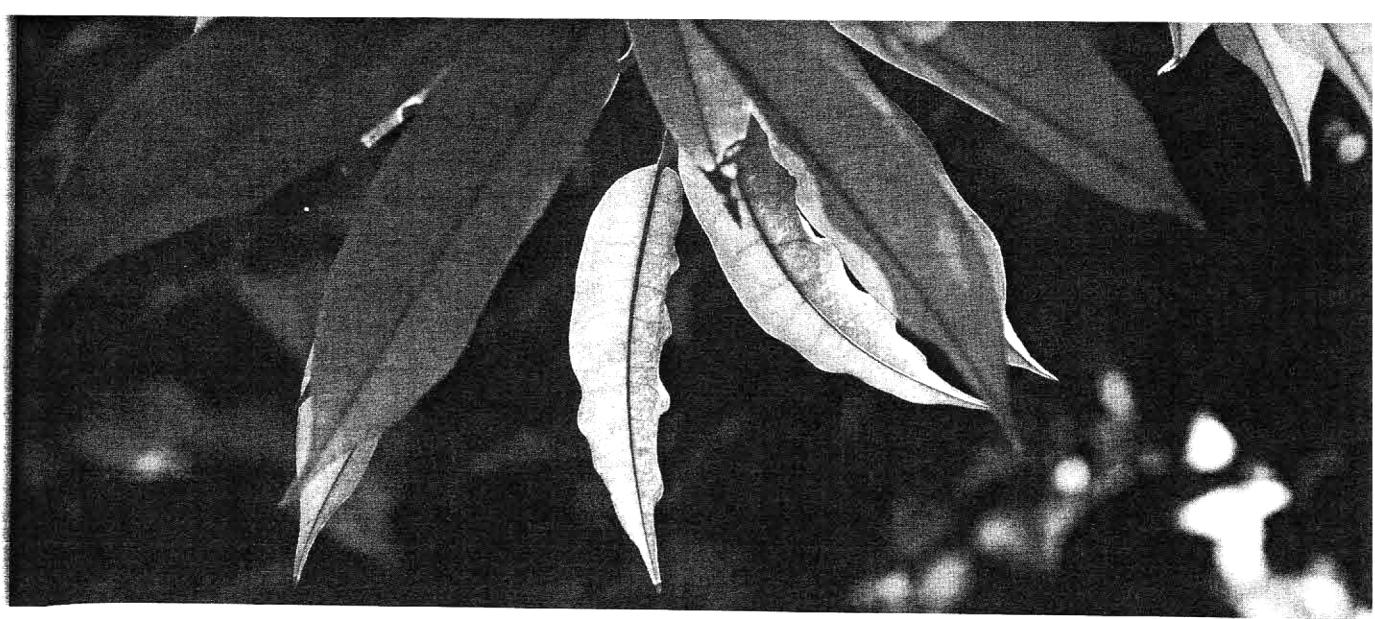
| | |
|--------------|--------------------------|
| พลังงาน | ๑๕๐ กิโลแคลอรี่ |
| คาร์บอไฮเดรต | ๙๗.๐๙ กรัม |
| เส้นใยอาหาร | ๓.๙ กรัม |
| ไขมัน | ๕.๓๓ กรัม |
| โปรตีน | ๑.๔๗ กรัม |
| น้ำ | ๖๕ กรัม |
| วิตามินบี๊ | ๑๙.๙ มิลลิกรัม ร้อยละ ๓๓ |
| โพแทสเซียม | ๔๓๖ มิลลิกรัม ร้อยละ ๙ |

Source: USDA Nutrient database Percentages are relative to US recommendations for adults.

ทุเรียนเป็นผลไม้เลื่องชื่อเรื่องกลิ่น (อันไม่พึงประสงค์) ถูกห้ามนำเข้าเครื่องบิน รถไฟฟ้า และห้ามนำเข้าโรงเรียนชั้นนำต่างๆ ของโลก

งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า สารระเหยหอมหลายชนิด ได้แก่ เอสเตเทอร์ คิโนน และสารประกาบชัลเฟอร์ หลายชนิดเป็นที่มาของกลิ่นทุเรียนเลื่องชื่อนี้ กลิ่นทุเรียนสุกสามารถขยายไปไกลได้กว่ากิโลเมตร น้ำมีชีวิตในระบบบินเวศน์ของปานเขตร้อนหลายชนิด เช่น กระรอก กวาง หมู อูรังอุตัง ช้าง และเสือมาพบ กับผลไม้อันใดจะน้ำ สตว์ในญี่กินหั้งเนื้อและเมล็ดทุเรียน นำเมล็ดไปถ่ายเป็นมูลสัตว์ไว้ในสถานที่อื่นไกลจากทุเรียนต้นแม้เป็นการกระจายพันธุ์ทุเรียนตามธรรมชาติ

การกินทุเรียนสุกเท่าไรนั้นเป็นความชอบของแต่ละบุคคลและแต่ละภูมิภาค ชาวใต้ส่วนหนึ่งชอบทุเรียนห่ามรสอ่อน ส่วนชาวเหนือชอบทุเรียนสุก เนื้อนิ่มกลิ่noboral ส่วนชาวมาเลเซียและสิงคโปร์จะปล่อยให้ทุเรียนสุกต่ออีก ๑-๒ วันหลังจากเปลือกพุทุเรียนแตกออกแล้ว บางทีก็ใช้จนมีกลิ่นเหม็นแลกกับกลิ่นที่มี



“เนื้อทุเรียนมีพลังงานและไขมันสูง ให้ชาตุอาหารสำคัญ
คือโพแทสเซียมและการคงออมโนทริปโทเพน”



การกินทุเรียน

การกินเนื้อผลทุเรียนของชาวເອົ້າເຊີຍຕະວັນອອກເຈິ່ງໄດ້ນັ້ນມີມານານແລ້ວ ແຕ່ມີກາරກ່າວຄຶງໃນບັນທຶກຂອງຫຼາຍໂຮມທີ່ມາເຢືອນເອເຂີຍຕະວັນອອກເຈິ່ງໄດ້ເປັນຄວັງແກຣກໃນຄຣິສຕົກຕວຽບທີ່ ๑๕

ປະເທດມາເລເຊີຍມີການໃຊ້ທຸເຮັນແຕ່ຮສອາຫາຮ່ວນຫລາຍໜີນີດ ເຊັ່ນ ລູກອມ ຂົນມີປົກກີດ ປຽບເປັນຫ້າວໜີນໍາກະທຸເຮັນ ປັຈຸບັນປະຢຸກຕີເປັນໄອສກົມມິລົກສະກຸກ ຂົນມາໄວ້ພະຈັນທີ່ ພສມຄວິມແຕ່ໜ້າເດັກເປັນດັນ

ທີ່ມລວັງຫຼາຍກຳທະຫຼາດທຸເຮັນກັບນອມໃຫຍ່ແລະພຣິກເລີ່ວິຟເປັນເຄື່ອງເຄີຍ ຮັງກອນປຽບເປັນອົງປະກອບໃນຫຼຸປ່ປລາ

ຫ້າວເກະສຸມາຕຣາ ປະເທດອິນໂດນີເຊີຍໃຊ້ທຸເຮັນໜັກປຽບອາຫາກິນກັບຫ້າວສຸກ

ປະເທດໄຫຍ້ ນອກຈາກມີກາրກິນທຸເຮັນເປັນຜລໄມ້ແລະເປັນອາຫາຮ່ວນໃນງູປຂອງຫ້າວໜີນໍາກະທຸເຮັນແລ້ວ ຍັງມີກາຮເກີບຮັກຫຼາຍເປັນທຸເຮັນກວນແລະທຸເຮັນທອດ

ແຕ່ປັຈຸບັນນັກມີກາຮປັນເນື້ອພັກທອງກວນໃນຜລິຕກັນທີ່
ທຸເຮັນກວນດັກລ່າວ

ເນື້ອທຸເຮັນມີຜລັງການແລະໄຟມັນສູງ ໄທ້າຕຸອາຫາຮ
ສຳຄັນຄື້ອືພແກສເຊີຍມ ແລະກຣດອະມີໂທຣີປໂຫໂພເພັນ
ຫ້າວໃຫ້ນອນຫລັບໆງ່າຍ ແຕ່ທຸເຮັນມີນໍາຕາລສູງ ໡ີເໝາະ
ແກ່ຜູ້ທີ່ຕ້ອງຄວາມຄຸມອາຫາຮ ເຊັ່ນ ຜູ້ປ່າຍໂຮຄເບາຫວານແລະ
ໂຮຄອ້ວນ

ຫ້າວມາເລເຊີຍນິຍມດີມນໍາຕົມໄປແລະຮາກທຸເຮັນ ແລະ
ປະປົບໜ້າພາກເພື່ອລັດໃຫ້ ຕຽກກັບກາຮໃຊ້ກວນຂອງພະຫຍົງ
ພື້ນບັນໄທຍ ກາຮພະຫຍົງເອເຂີຍຕະວັນອອກເຈິ່ງໄດ້ແລະ
ພະຫຍົງແຜນຈຸນເຊື່ອວ່າ ເນື້ອທຸເຮັນມີຜລຳຫວັນອົບອຸ່ນ
ຮ່າງກາຍແລະຫັບເໜື່ອ ດ້ວຍກັບກາຮລົດຖົກທີ່ນີ້ໃຫ້ກິນຮ່ວມກັບ
ເນື້ອມັກຄຸດທີ່ມີຖື໌ຂ່າຍລົດຄຸນໜ່ວຍມີຂອງຮ່າງກາຍ ທັງນີ້
ຈຶ່ງມີກາຮ້າມໄມ້ໃຫ້ໜູ້ມີຄຣອກແລະຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນ
ເລືອດສູງກິນເນື້ອທຸເຮັນ ແລະໜ້າມກິນຮ່ວມກັບກາຮດີມ
ເຄື່ອງດີມແລກອອສລ

ຫ້າວອິນໂດນີເຊີຍໃນເກະຫວາເຊື່ອວ່າເນື້ອທຸເຮັນມີ
ຖື໌ຂ່າຍເສີມຜລັງເພົດ

ทุเรียนมีฤทธิ์ด้านออกซิเดชัน

ปี พ.ศ.๒๕๕๑ นักวิจัยของประเทศไทยทำการทดสอบทุเรียน ๕ สายพันธุ์ ได้แก่ หม่อนทอง ชนะี ก้านยาว พวงมนีและกระดุม ที่สุกเท่าๆ กัน เพื่อเลือกใช้เป็นอาหารเสริม

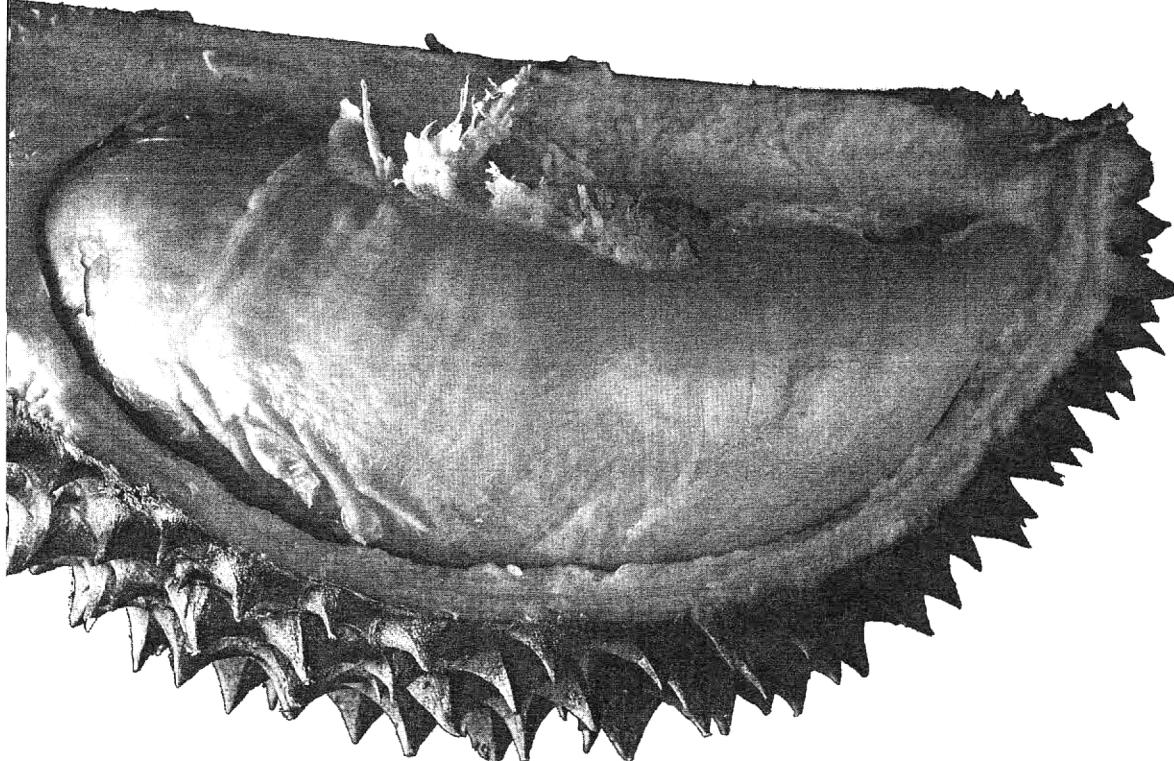
พบว่าทุเรียนหม่อนทอง ชนะี และพวงมนี มีปริมาณโพลีฟีนอลรวม พลาโนนอยรวม แอนไซยานิน และฟลาโวนอล มากกว่าที่พบในพันธุ์กระดุมและก้านยาวอย่างมีนัยสำคัญ

การตรวจสอบด้วยเครื่องมือพบว่าพันธุ์หม่อนทอง ชนะี และพวงมนีมีกรดคาเฟอิกและสารเคอเรติน เป็นสารหลัก

การตรวจสอบฤทธิ์ด้านออกซิเดชันพบว่าหม่อนทอง ชนะี และพวงมนีมีความสามารถในการต้านออกซิเดชันสูงกว่าพันธุ์กระดุมและก้านยาว โดยการทดสอบด้วยวิธี FRAP, CUPRAC และ TEAC ผู้วิจัยจึงแนะนำให้พิจารณาใช้ทุเรียน ๓ สายพันธุ์ดังกล่าวเป็นอาหารเสริมได้

ปีเดียวกันนี้นักวิจัยชาวไปแลนด์พบว่า ทุเรียนหม่อนทองมีฤทธิ์ด้านออกซิเดชันต่ำกว่าพันธุ์ชนะี และก้านยาว และพบว่าทุเรียนหม่อนทองมีฤทธิ์ลดไลพิดในพลาสม่าและคงปริมาณสารต้านออกซิเดชันในหมูไขมันสูงอีกด้วย

“ห้ามไม่ให้หญิงมีครรภ์และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง กินเนื้อทุเรียน”



ເຊື່ອຫວີ່ໄມ້ ຖຸເຮັນຄົດໃຂມັນໃນເລືອດ

ນັກວິຈີຍຈາກສຕາບັນເທດໃນໄລຍ່ປະຈອມເກົ້າ-ເຈົ້າຄຸນທ່າຮາ ລາດກະບັງ ໄດ້ເສັນອົດລາງວິຈີຍເຊີງເຄີມ ແລະ ຖຸທີ່ລົດການເພີ່ມໃຂມັນໃນພລາສາຫຼຸມເມື່ອປີ ພ.ສ. ເຂົ້າຂົ້າ ພບວ່າຖຸເຮັນມີປຣິມານເສັ້ນໄຍ້ສູງ ມີໂພລີຟື່ນອົດ ຮວມ ၃၀၈.၈ +/- ၈.၈ ມີລິກິຮັມ of GAE/၁၀၀ ກຣັມ of FW ແລະ ມີຟຳໄວນອຍດ ၆၉.၂ +/- ၅.၈ ມີລິກິຮັມ of CE/၁၀၀ ກຣັມ of FW ປຣິມານສາດຕໍານອອກຊີເດັ່ນໃນ ຖຸເຮັນວັດໄດ້ສູງກວ່າທີ່ພບໃນມັງຄຸດ ພບວ່າ ມີສາດເຄວາເຫັດີນ ມາກທີ່ສຸດ ວອງລົງມາຄືອກຮົດພາຣາຄູມາຣິກ ກຽດຊີນນາມີກ ແລະ ກຽດຄາເພື່ອກົດຕາມລຳດັບ



“ຖຸເຮັນເປັນຜົດໄນ້ທີ່ທ້າມກິນພວ້ອນຍາແກ້ໄຂພາຣາເຊື່ອດ”

ນອກຈາກນີ້ ກາຣທດລອງໃນໜູນໃນງານວິຈີຍຂ້າງຕັ້ນ ຍັງພບພວ່າ ໜູນທີ່ໄດ້ຮັບອາຫາຣຄອເລສເຕອຮອລສູງກັບເນື້ອ ຜົດຖຸເຮັນຮ້ອຍລະ ຂ ມີຜລັບຂ້າວກາຮເພີ່ມຂອງຮະດັບ ໄລພິດໃນພລາສຳມາ ແລະ ຂ້າດຂ້າວກາຮລດລົງຂອງຖີ່ຕ້ານ ອອກຊີເດັ່ນໄດ້ຕີກວ່າກາຮກິນເນື້ອມັງຄຸດອື້ກຕ້ວຍ

ປີເຕີຍວັນນີ້ ນັກວິຈີຍຫຼາວໄປແລນດີທຳກາຮວິຈີຍກັບ ຖຸເຮັນພັນເຮົ້າຮອນທອງທີ່ສຸກໄໝເທົກກັນ ດື່ອເນື້ອແໜ້ງ ສຸກ ແລະ ສຸກອມ ພບວ່າຮອນທອງສຸກມີປຣິມານສາດໄພລີຟື່ນອົດ ຮວມແລະ ຜຳໄວນອຍຮົມສູງກວ່າຖຸເຮັນເນື້ອແໜ້ງ ແລະ ສຸກອມຍ່າງມີນັ້ນສຳຄັນ ແລະ ມີຖີ່ຕ້ານອອກຊີເດັ່ນ ສູງກວ່າຖຸເຮັນເນື້ອແໜ້ງ ແລະ ສຸກອມດ້ວຍ

ກາຣທດລອງໃຫ້ອາຫາຣຄອເລສເຕອຮອລສູງກັບໜູນ ທດລອງພນວກກັບກາຮໃຫ້ພົງຖຸເຮັນຮອນທອງແໜ້ງ ຂອບແໜ້ງ (freeze-dried powder) ຮ້ອຍລະ ຂອງອາຫາຣປົກຕິ ພບວ່າໜູນທີ່ໄດ້ອາຫາຣທີ່ມີຮອນທອງສຸກມີຄ່າໄລພິດໃນ ພລາສຳມາໄໝສູງຂຶ້ນມາກ ແລະ ຄົງສກວະຖິ່ກາຮຕໍານ ອອກຊີເດັ່ນໄວ້ໄດ້ ໜູກຄຸ່ມນີ້ສາມາຮັກຂ່າໃນໂຕຣເຈນໄວ້ ໄດ້ສູງແລະ ຮັກຂະວະຕັບກຸໂຄສໃນພລາສຳມາໄວ້ໄດ້ຄົງທີ່ ມີໄຟບຣີໂນເຈນຕໍ່ກວ່າກຸລຸມອື່ນເໜີ້ໄດ້ຈາກຜລອີເລີກໂກງໂອຣີສີສ

ຄວາມເປົ້າຢັ້ງແປງແປງດັ່ງກ່າວພບໄດ້ຈາກໂປຣຕິນມາລ ໂມເລັກລົດຕໍ່ໃນເຊີ້ວ່າມຂອງໜູນ ຜົດເນື້ອເຢືອລົດເລືອດເຂອດຕ້າ ໄນພບຄວາມຕ່າງໃນກຸ່ມທດລອງມາກນັກ

ຜູ້ວິຈີຍສຸກປ່ວກຖຸເຮັນຮມອນທອງສຸກນາຈະເປັນ ຜົດກັນທີ່ເສີມອາຫາຣທີ່ດີສໍາຮັບຜູ້ປ່ວຍຄອເລສ-ເຕອຮອລສູງແລະຜູ້ປ່ວຍເບາຫວານ ດຶງກັນມີກາຮເສັນໄທ ພົມນາຖຸເຮັນເປັນຜົດກັນທີ່ເສີມອາຫາຣສໍາຮັບຜູ້ປ່ວຍ ລົດເລືອດແໜ້ງຕ້ວັນງານວິຈີຍບາງຫຸ້ນ

ງານວິຈີຍຫຸ້ນໃໝ່ຈາກປະເທດເຊີຍພບວ່າ ຖຸເຮັນມີດັ່ງນີ້ໄກລີ່ມີກີ (Glycemic Index) ຕໍ່ກວ່າແຕງໂມ ມະລະກອ ແລະ ສັບປະດິ (၄၈ +/- ၄, ၅၅ +/- ၃, ၅၈ +/- ၆ ແລະ ၆၈ +/- ၅ ຕາມລຳດັບ)

ຂໍ້ມູນລເຫັນໄ້ຈາກທຳໄ້ທ່ານຜູ້ອ່ານກິນຖຸເຮັນໃນ ຖຸກາລປິນຕໍ່ວ່າມຄວາມສບາຍໃຈມາກຫຸ້ນ ແຕ່ຖຸເຮັນເປັນ ຜົດໄ້ທີ່ທ້າມກິນພວ້ອນຍາແກ້ໄຂພາຣາເຊື່ອດ ແລະ ມີຄ່າພລັງງານຄ່ອນຂ້າງສູງ ຈຶ່ງຄວກກິນຖຸເຮັນຕາມຫລັກທາງ ສາຍກລາງ ແນະນຳຖຸເຮັນຮມອນທອງແຕ່ທ້າມປຸງເປັນ ຂ້າວເໜີຍວັນນັ້ນກະທຸເຮັນນະຄະຈະເພີ່ມປຣິມານໄຂມັນໃນ ລົດເລືອດແກນ