



## ทุเรียน. ไม่ใช่แค่อร่อย

สุพัตรา ปรีชীন

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

กองควบคุมอาหาร

หากจะเอ่ยถึงผลไม้ประจำหน้าร้อนนี้

หลายคนคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าจะต้องนึกถึง "ทุเรียน" เนื่องจากทุเรียนเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมชนิดหนึ่งของเมืองไทย บางคนชอบรับประทานเพราะว่ามีรสชาติอร่อย หวาน มัน และมีกลิ่นหอม แต่ในทางกลับกันบางคนคิดว่าเป็นกลิ่นเหม็นรุนแรง ถึงขนาดในบางประเทศ เช่นสิงคโปร์มีป้ายห้ามนำทุเรียนขึ้นบนรถไฟฟ้าเลยทีเดียว

ทุเรียนได้ชื่อว่าเป็น "ราชาแห่งผลไม้" ฉายานี้คาดว่าน่าจะมาจากรูปร่างที่น่ากลัว และกลิ่นที่รุนแรงของทุเรียน หรืออาจเป็นเพราะลักษณะภายนอกของผลที่เป็นหนามคล้ายมงกุฎของพระราชา และเนื้อในที่มีรสชาติอร่อยที่ยากจะหาผลไม้อื่นมาเทียบ ซึ่งทุเรียนมีมากกว่า 30 ชนิด มีอย่างน้อย 9 ชนิดที่รับประทานได้ ในประเทศไทยพบทุเรียนอยู่ 5 ชนิดคือ ทุเรียนรากชา (*Durio graveolens*), ทุเรียนนก (*D. griffithii*), ชาเรียน (*D. lowianus*), ทุเรียนป่า (*D. mansonii*) และ ทุเรียน (*D. zibethinus*) โดยทุเรียน (*D. zibethinus*) มีมากกว่า 200 สายพันธุ์ ซึ่งประเทศไทยมีเพียง 4 พันธุ์เท่านั้นที่นิยมปลูกเชิงพาณิชย์ คือ ชะนี, กระดุมทอง, หมอนทอง และก้านยาว โดยแต่ละสายพันธุ์ก็มีรสชาติและกลิ่นต่างกันไป

ในทุเรียน 1 ผล มีส่วนที่รับประทานได้ 32 % ซึ่งคือส่วนที่เป็นเนื้อที่มีรสชาติอร่อยหวานมัน และจากการศึกษาพบว่าในทุเรียน 100 กรัม จะมีคุณค่าสารอาหารดังนี้

ทุเรียน ( <i>Durio zibethinus</i> ) คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.	
พลังงาน 150 kcal 620 kJ	
คาร์โบไฮเดรต	27.09 g
- โยอาหาร	3.8 g
ไขมัน	5.33 g
โปรตีน	1.47 g
น้ำ	65 g
เบต้าแคโรทีน	46 µg 0%
วิตามินบี1	0.16 mg 12%
วิตามินบี2	0.23 mg 15%
ไนอะซิน	2.5 mg 17%
วิตามินซี	19.7 mg 33%
แคลเซียม	29 mg 3%
เหล็ก	1.1 mg 9%
ฟอสฟอรัส	34 mg 5%
โพแทสเซียม	436 mg 9%
เฉพาะเนื้อทุเรียนเท่านั้น, สดหรือแช่แข็ง	
ส่วนรับประทานไม่ได้: 68% (เปลือกและเมล็ด)	
แหล่งข้อมูล: USDA Nutrient databas	
และ คัมภีร์แพทย์สมุนไพร	
อัตราร้อยละอ้างอิงจาก US	
ปริมาณที่ต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่	

จะเห็นได้ว่าทุเรียนเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ก็ยังเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลและไขมันสูงเช่นเดียวกัน จึงควรบริโภคทุเรียนแต่น้อย

โดยเฉพาะสาวที่กลัวอ้วน แต่ที่อันตรายยิ่งกว่าคือผู้ป่วยเบาหวาน เพราะหากรับประทานทุเรียนเข้าไปมากๆ จะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และยังทำให้เกิดอาการร้อนในและรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยคูบาของญี่ปุ่น พบว่าการรับประทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งสาเหตุเกิดจากปริมาณกำมะถันที่มีสูงในทุเรียนไปทำลายการย่อยสลายแอลกอฮอล์ในร่างกาย โดยไปทำลายเอนไซม์อัลดีไฮด์ ดีไฮโดรจีนาสสลายไปกว่า 70% ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่จำเป็นในการกำจัดสารพิษ

นอกจากการรับประทานทุเรียนสดแล้ว ทุเรียนยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น ทุเรียนทอด ทุเรียนกวน ข้าวเหนียวทุเรียน ไอศกรีม หรือขนมไหว้พระจันทร์ เป็นต้น และในตำราสมุนไพรไทยยังกล่าวว่า ส่วนต่าง ๆ ของทุเรียนสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ โดยใบมีรสขม, เย็นเผื่อน มีสรรพคุณแก้ไข้, แก้ดีซ่าน, ขับพยาธิ และทำให้หนองแห้ง เนื้อทุเรียนมีรสหวานร้อน มีสรรพคุณให้ความร้อน, แก้โรคผิวหนัง, ทำให้ฝีแห้ง และขับพยาธิ เปลือกทุเรียนมีรสฝาดเผื่อน ใช้สมานแผล, แก้น้ำเหลืองเสีย, พุพอง, แก้ฝี, ตาน, ซาง, คุมธาตุ, แก้คางทูม ใช้ไต้ยุงและแมลง ส่วนรากมีรสฝาดขม ใช้แก้ไข้และแก้ท้องร่วง

ในส่วนของเรื่องความชอบในรสชาตินั้นแต่ละคนก็ต่างกันไป เช่นบางคนชอบแบบที่ยังห้ามเนื้อสดกรอบและมีรสที่จี๊ดนุ่ม แต่บางคนชอบแบบเนื้อนุ่มและมีกลิ่นแรง ดังนั้นจึงมีวิธีสังเกตทุเรียนสุก ดังนี้

1. **สังเกตก้านผล** ก้านผลจะแข็งและมีสีเขียวเข้มขึ้น เมื่อลูบจะรู้สึกสากมือ
2. **สังเกตหนาม** ปลายหนามแห้ง มีสีน้ำตาลเข้ม เปราะและหักง่าย หนามมีลักษณะกว้างออก ร่องหนามห่าง
3. **สังเกตรอยแยกระหว่างพู** ผลทุเรียนที่แก่จัดจะสังเกตเห็นรอยแยกบนพูได้อย่างชัดเจน
4. **การเคาะเปลือกหรือกรีดหนาม** เมื่อเคาะเปลือก ผลทุเรียนที่แก่จัดจะมีเสียงดังหลวม ๆ เนื่องจากมีช่องว่างระหว่างเปลือกและ เนื้อภายในผล

ดังนั้นหน้าร้อนนี้การบริโภคทุเรียนให้อร่อยและปลอดภัยคงจะไม่ใช้เรื่องยากอีกต่อไป ...

เอกสารอ้างอิงเพิ่มเติม

ทุเรียน <http://th.wikipedia.org/wiki/ทุเรียน>

ทุเรียน..ประโยชน์มากกว่าที่คิด <http://www.vcharkarn.com/varticle/38967>

กินทุเรียน แก้มเหล้า อาจเป็นเหตุให้ถึงตาย

ได้มีเค้าความจริง <http://www.thairath.co.th/content/tech/55425>