



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ทุเรียน...ราชาแห่งผลไม้ไทยกินพอดี มีประโยชน์

เมืองไทยของเราช่างโชคดี เพราะไม่ว่าจะฤดูกาลไหน ก็มีของอร่อยๆ มาให้รับประทานกันได้ไม่ขาดปาก ยิ่งช่วงนี้ใครที่เดินตลาด ไม่ว่าจะเป็นตลาดติดแอร์ในห้างสรรพสินค้า ตลาดสดน่าซื้อที่ผ่านมาตรฐานของกรมอนามัยหรือแม้กระทั่งตลาดเคลื่อนที่จำพวกรถขายผลไม้ ต่างก็เห็นความหลากหลายของผลไม้ไทยนานาชนิด โดยเฉพาะช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนจะมีทั้ง เงาะ ลิ้นจี่ ชมพู่มะม่วง มังคุด และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘ทุเรียน’ ที่ได้รับขนานนามว่า ‘King of fruits’ หรือ ‘ราชาแห่งผลไม้ไทย’ นั่นเอง



ทุเรียนเป็นผลไม้ที่กลิ่นเฉพาะตัว แม้เปลือกจะเป็นหนามแข็งยากแก่การรับประทาน แต่เนื้อในเหมือนคัสตาร์ด รสชาติอร่อยลิ้น ไม่ว่าจะพันธุ์หมอนทอง ชะนี ก้านยาว ฯลฯ ต่างก็ได้รับความนิยมจากผู้บริโภค แม้จะมีบางส่วนที่เห็นว่าทุเรียนมีกลิ่นเหม็นรุนแรง จนถึงขั้นห้ามนำทุเรียนเข้าไปในโรงแรมและการขนส่งสาธารณะ

นอกจากความอร่อยแล้ว ทุเรียนนั้นยังมีประโยชน์ตั้งแต่ผลจนถึงลำต้นเริ่มจากเอาเปลือกแหลมๆ ไปสับแช่ในน้ำปูนใส ล้างแผลพุพองแผลจะหายเร็วขึ้น ส่วนใบทุเรียนนำไปต้มกับน้ำแล้วเอามาอาบ ช่วยลดไข้และโรคผิวหนังได้แม้กระทั่งรากของต้นทุเรียน นำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่หม้อต้มให้เดือด ต้มบรรเทาอาการไข้และรักษาอาการท้องร่วงได้เป็นอย่างดีส่วนเนื้อในเหลืองอวบของผลทุเรียนประกอบด้วยแป้ง ไขมัน วิตามินแร่ธาตุกำมะถันหรือซัลเฟอร์ซึ่งกำมะถันนี้เองคือผู้ร้ายที่ทำให้เกิดอาการร้อนในและกลิ่นไร้เทียมทาน ส่วนสรรพคุณของเนื้อทุเรียนคือช่วยฆ่าเชื้อ เพราะกำมะถันในเนื้อเป็นเสมือนยาปฏิชีวนะอ่อนๆ และยังให้กากใยที่ช่วยขัดล้างลำไส้

การกินทุเรียนเพื่อสุขภาพ ควรกินครั้งละไม่เกิน 2 เม็ดขนาดกลาง น้ำหนักเฉพาะเนื้อประมาณ 100 กรัม แต่หากกินครั้งละ 4-6 เม็ด หรือเกือบครึ่งลูก ก็จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากความหวานของทุเรียนมากถึง 400 กิโลแคลอรี ซึ่งพอๆ กับกินข้าว 5 ทัพพี สำหรับคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้ระมัดระวังในการกินทุเรียน กินได้แต่ในปริมาณที่น้อยกว่าคนปกติ นอกจากนี้สิ่งที่ต้องระมัดระวังคืออย่ากินทุเรียนร่วมกับเหล้า แอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มบำรุงกำลังอย่างเด็ดขาด เพราะสารกำมะถันในทุเรียนละลายได้ดีในแอลกอฮอล์ ทำให้แอลกอฮอล์เข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว ทำให้เมาเร็วและเมามากขึ้น ก่อให้เกิดความผิดปกติต่อระบบหายใจ เสี่ยงเสียชีวิตหรือเกิดอาการร้อนในเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้



ในเมื่อรู้คุณ รู้โทษ รู้ประโยชน์ ของทุเรียนแล้ว ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย ก็อยากให้ผู้ที่ชื่นชอบทุเรียนรับประทานอย่างพอดี พอหอมปากหอมคอให้หายอยาก เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง😊