

ทุเรียน...ราชาแห่งผลไม้

กฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก tattoobilde.com

เมืองไทยเรานี้ แสนดีหนักหนา ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว...

แหม...คำกล่าวนี้ไม่ถือว่าเกินไปจริงๆ เพราะเมืองไทยของเราไม่ว่าจะฤดูกาลไหน ก็มีของอร่อยๆ มาให้รับประทานกันได้ไม่ขาดปาก ยิ่งช่วงนี้ใครที่เดินตลาดติดแอร์ (ห้างสรรพสินค้า) ตลาดสด ตลาดเปียก ตลาดแห้ง หรือแม้กระทั่งตลาดเคลื่อนที่ (ก็รถขายผลไม้ นั่นละ...อะ ยกมือตก ควักมือเรียกกันได้...ไม่ซื้อไม่หาไม่ว่าอะไร...แต่ถ้าเรียกชิมแล้วไม่ซื้อนี่มีเคืองนะจ๊ะ...) ต่างก็ต้องได้เห็นความหลากหลายทางชีวภาพของผลไม้ไทยนานาชนิดเป็นแน่ ไม่ว่าจะเป็น เงาะ ลิ้นจี่ ชมพู่ มะม่วง มังคุด และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ทุเรียน” ที่ได้รับขนานนามว่า “King of fruits” หรือ “ราชาแห่งผลไม้” นั่นเอง

ทุเรียน (*Durio zibethinus* Murray) หรือที่ฝรั่งเรียกว่า durian เป็นพืชในวงศ์ BOMBACACEAE พืชสกุลนี้เป็นไม้พื้นเมืองของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศไทยมีการผลิตทุเรียนมากที่สุด รองลงมาคืออินโดนีเซียและฟิลิปปินส์ เนื้อและเมล็ดของทุเรียนมีคุณค่าทางอาหารสูง และให้พลังงานสูงเช่นกัน (ประมาณ 124 กิโลแคลอรี/100 ก.) เพราะอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และมีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม นอกจากนี้ในเนื้อของทุเรียนยังมีสารประกอบซัลเฟอร์หรือกำมะถัน เช่น thiols, thioethers, ester และ sulphides ซึ่งทำให้ทุเรียนมีกลิ่นเฉพาะตัวที่รุนแรง (ซึ่งหลายๆ คนอาจไม่ชอบ) และสารสำคัญที่พบในทุเรียนคือสารในกลุ่ม คาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล

สรรพคุณตำรายาไทยระบุว่า รากทุเรียน มีรสฝาดขมใช้แก้ไข้และแก้ท้องร่วง ใบทุเรียน มีรสขม เย็นผื่น ไข้แก้ไข้ แก้ดีซ่าน ขับพยาธิ และทำให้หนองแห้ง เปลือกทุเรียน มีรสฝาดเย็น ใช้รักษากลากเกลื้อน สมานแผล แก้น้ำเหลืองเสีย พุพอง แก้ฝี ดานซาง เนื้อทุเรียน มีรสหวาน ร้อน ใช้แก้จุกเสียดในท้อง ให้ความร้อนกับร่างกาย บำรุงกำลัง แก้โรคผิวหนัง ทำให้ผิแห้ง และขับพยาธิไส้เดือน

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า เนื้อทุเรียนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ลดไขมันในเลือด แต่ยังเป็นเพียงการศึกษาในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสาร polysaccharide gel ที่ได้จากเปลือกทุเรียนมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด และเมื่อนำไปผสมในอาหารสัตว์ก็พบว่าสามารถช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและภูมิคุ้มกันให้กับกุนได้ และมีการนำสารดังกล่าวไปพัฒนาเป็นแผ่นฟิล์มปิดแผล ซึ่งพบว่าช่วยสมานแผลและลดการอักเสบได้เป็นอย่างดี

หลายคนคงเคยได้ยินกันมาบ้างว่า “อย่ากินทุเรียนพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นะ” ว่าแต่ข้อเท็จจริงมันเป็นยังไงกันล่ะ และแล้วก็มีการศึกษาเพื่อพิสูจน์ความเชื่อนี้ค่ะ โดยพบว่าการกินของทั้งสองอย่างนี้พร้อมกัน จะมีผลทำให้เอนไซม์ aldehyde dehydrogenase ลดลง ซึ่งเอนไซม์ดังกล่าวมีหน้าที่เปลี่ยนสาร aldehyde ให้กลายเป็นสารอื่นแล้วถูกกำจัดออกจากร่างกายต่อไป (aldehyde เป็นสารพิษที่ได้จากกระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์เป็นพลังงาน) ส่งผลให้สาร aldehyde เกิดการสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดอาการหน้าแดง ชา วิงเวียน และอาเจียนนั่นเอง

แม้จะมีการศึกษาว่าทุเรียนมีฤทธิ์ลดไขมันในเลือด แต่ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลสูง จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือด สำหรับคนปกติเองก็เชื่อว่ากินทุเรียนได้แบบไม่จำกัดนะ ซึ่งทางกรมอนามัยเองก็มีการออกมาเตือนว่า การกินทุเรียน 4 - 6 เม็ด จะเทียบเท่าการดื่มน้ำอัดลม 2 กระป๋อง (พลังงานประมาณ 400 กิโลแคลอรี) และการกินทุเรียนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้อาการเกิดความร้อนสูง เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการขาดน้ำได้ และแนะนำว่าไม่ควรกินเกิน 2 เม็ด กลาง หลังกินอาหารจานหลัก สำหรับคนธาตุไฟ การกินทุเรียนทำให้เกิดโรคร้อนในและเจ็บคอได้ง่าย วิธีป้องกัน คือ ดื่มน้ำผสมเกลือแกงครึ่งช้อนชา หรือดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อขับสารซัลเฟอร์และช่วยลดอาการร้อนในได้

ในเมื่อรู้คุณ รู้โทษ รู้ประโยชน์ และวิธีการรับประทานทุเรียนอย่างถูกต้องแล้ว จะรอช้าอยู่ไยเย็นนี้ก็จัดไปอย่าให้ขาด...“ป้าๆ เอาหมอนทองสวยๆ ลูกหนึ่งจ้า...”



เอกสารอ้างอิง

- จุลสารข้อมูลสมุนไพรปีที่ 22 ฉบับที่ 3
- PROSEA: ทรัพยากรพืชในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2 ไม้ผลและไม้ผลเคี้ยวมัน
- เอกสารประกอบการประชุม “Thai fruits-functional fruits” THAIFEX World of Food Asia

- ข่าวประชาสัมพันธ์ส่วนกลาง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Access: 30 มี.ย. 2557)
http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6586&filename=index