

ข้าวดี.....ของคนที่ชอบกิน...ทุเรียน

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ในขณะที่คนไทยยกย่องให้ “ทุเรียน” เป็นราชาและ “มังคุด” เป็นราชินีแห่งผลไม้ เป็นที่ยอมรับกันว่าทุเรียนไทยมีรสชาติอร่อยและคุณภาพดีที่สุดในโลก ปัจจุบันมีการส่งออกไปขายยังสาธารณรัฐประชาชนจีนมากที่สุด ระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคมของทุกปี ทุเรียนจากเขตพื้นที่ ภาคตะวันออกจะออกสู่ตลาด คนไทยนิยมบริโภคทุเรียนกันมากมีผลทำให้ผลไม้ชนิดอื่น ๆ ที่ออกสู่ตลาดในช่วงเวลาเดียวกันมีราคาตกต่ำ ในขณะที่เดียวกันมักจะมีคำเตือนจากหมอว่าไม่ควรกินทุเรียนในปริมาณมากเกินไป บางกิวาในเนื้อทุเรียนมีปริมาณแป้งและไขมันสูง เป็นของแสลงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูงและคนที่กลัวอ้วนทั้งหลาย

ขณะนี้ก็มีเรื่องที่น่ายินดีที่จะทำให้คนที่บริโภคทุเรียนได้สบายใจขึ้น เพราะทุเรียนไม่ได้มีแต่เพียงความอร่อยอย่างเดียว รศ.ดร.ระติพร หาเรือนกิจ, รศ.ดร.สุมิตรา ภูวโรดม จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ร่วมกับ Professor Dr.Shela Gorinstein จากมหาวิทยาลัยฮิบรูและคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยการเกษตรวอร์ซอ ประเทศโปแลนด์ ได้ทำการศึกษาเชิงลึกของประโยชน์จากทุเรียนมีส่วนในการลดไขมัน ในเส้นเลือดในท้องปฏิบัติการและเมื่อทดลองกับหนูพบว่า ทุเรียนมีสารโพลีฟีนอลและสารฟลา โวนอยด์ ในปริมาณสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น โดยสารทั้ง 2 ชนิดนี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ

จากงานทดลองพบว่า

ทุเรียนที่มีความสุกพอดีจะมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าทุเรียนดิบหรือทุเรียนที่สุกเกินไป (ที่เรียกกันทั่วไปว่าทุเรียนปลาร้า) และยังพบว่าทุเรียน พันธุ์หมอนทอง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระดีกว่าพันธุ์ชะนี และ พันธุ์กานยาว นอกจากนี้เมื่อมีการตรวจวิเคราะห์ แร่ธาตุอาหารที่มีอยู่ในเนื้อทุเรียน อ.สุมิตรา บอกว่า ทุเรียนมีปริมาณเส้นใยอาหารและธาตุเหล็กสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบทุเรียนพันธุ์หมอนทองกับผลไม้เมืองร้อนชนิดอื่น พบว่ามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่า สละ, มังคุด, ลิ้นจี่, ฝรั่ง และมะม่วงสุก ตามลำดับ

คณะผู้วิจัยยังได้นำทุเรียนไปเลี้ยงหนูทดลอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่พิสูจน์ว่าทุเรียนมีดีจริงไม่ใช่เพียงข้อมูลในห้องปฏิบัติการเท่านั้น จากการเลี้ยงหนูทดลองด้วยอาหารที่ผสมทุเรียนกับคอเลสเตอรอล พบว่า หนูทดลองที่ได้รับทุเรียนหมอนทองในอาหาร สามารถลดสารคอเลสเตอรอลทั้งหมดได้ 16% และลด LDL คอเลสเตอรอลได้ถึง 31.3% เมื่อเปรียบเทียบกับหนูที่ได้รับอาหารที่มีคอเลสเตอรอล ผสมอย่างเดียว จากการศึกษาทดลองในครั้งนี้ทำให้พบว่าถึงแม้ว่าในเนื้อทุเรียนจะมีปริมาณไขมันมากแต่ส่วนใหญ่เป็นไขมันดีที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย

จากงานทดลองในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าทุเรียนจัดเป็นผลไม้ไทยอีกชนิดหนึ่งที่สามารถบริโภคเป็นอาหารและยาจัดเป็นผลไม้สุขภาพอีกชนิดหนึ่งของไทยแต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ

