

ทุเรียน.....มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าไม้ผลหลายชนิด

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

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

☒ ขณะนี้มีเรื่องที่น่าสนใจที่จะทำให้คนที่บริโภคทุเรียนได้สบายใจขึ้น เพราะทุเรียนไม่ได้มีแต่เพียงความอร่อยอย่างเดียว รศ.ดร.ระติพร หาเรือนกิจ, รศ.ดร.สุมิตรา ภู่วโรดม จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ร่วมกับ Professor Dr.Spela Gorinstein จากมหาวิทยาลัยฮิบรูและคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยการเกษตรวอโรซ ประเทศโปแลนด์ ได้ทำการศึกษาเชิงลึกของประโยชน์จากทุเรียนมีส่วนในการลดไขมัน ในเส้นเลือดในหองปฏิบัติการและเมื่อทดลองกับหนูพบว่า ทุเรียนมีสารโพลีฟีนอลและสารฟลาโวนอยด์ ในปริมาณสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น โดยสารทั้ง 2 ชนิดนี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ จากงานทดลองพบว่า ทุเรียนที่มีความสุกพอดีจะมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าทุเรียนดิบหรือทุเรียนที่สุกเกินไป (ที่เรียกกันทั่วไปว่าทุเรียนปลาร้า) และยังพบว่าทุเรียน พันธุ์หมอนทอง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระดีกว่า พันธุ์ชะนี และ พันธุ์กานยาว นอกจากนี้เมื่อมีการตรวจวิเคราะห์ แร่ธาตุอาหารที่มีอยู่ในเนื้อทุเรียน อ.สุมิตรา บอกว่า ทุเรียนมีปริมาณแคลเซียมอาหารและธาตุเหล็กสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบทุเรียนพันธุ์หมอนทองกับผลไม้เมืองร้อนชนิดอื่น พบว่ามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่า สละ, มังคุด, ลิ้นจี่, ฝรั่ง และมะม่วงสุก ตามลำดับ

☒ คณะผู้วิจัยยังได้นำทุเรียนไปเลี้ยงหนูทดลอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดจนวนว่าทุเรียนมีดีจริงไม่ใช่ เพียงข้อมูลในห้องปฏิบัติการเท่านั้น จากการเลี้ยงหนูทดลองด้วยอาหารที่ผสมทุเรียนกับคอเลสเตอรอล พบว่า หนูทดลองที่ได้รับทุเรียนหมอนทองในอาหาร สามารถลดสารคอเลสเตอรอลทั้งหมดได้ 16% และลด LDL คอเลสเตอรอลได้ถึง 31.3% เมื่อเปรียบเทียบกับหนูที่ได้รับอาหารที่มีคอเลสเตอรอล ผสมอย่างเดียว จากการทดลองในครั้งนี้ทำให้พบว่าถึงแม้ว่าเนื้อทุเรียนจะมีปริมาณไขมันมากแต่ส่วนใหญ่เป็นไขมันดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

จากงานทดลองในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าทุเรียนจัดเป็นผลไม้ไปอีกชนิดหนึ่งที่สามารถบริโภคเป็นอาหารและยาจัดเป็นผลไม้สุขภาพอีกชนิดหนึ่งของไทยแต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ