

3 อันดับทุเรียนเปลี่ยนรูปให้พลังงานสูง แนะนำให้เหมาะสมต่อร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2565

กรมอนามัย เผย 3 อันดับทุเรียนเปลี่ยนรูปให้พลังงานสูง แนะนำให้เหมาะสม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย 3 อันดับ
ทุเรียนที่ผ่านกระบวนการแปรรูปให้พลังงานสูง
พร้อมแนะนำกินในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ทุเรียนจัดอยู่ในอาหาร
กลุ่มผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต
หากต้องการกินทุเรียนให้ได้รับประโยชน์และคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสม
ควรเลือกทุเรียนแบบกึ่งหามเพราะจะมีแป้ง และน้ำตาลที่น้อยกว่าแบบสุกงอม ซึ่งไม่ควรกินทุเรียนเกินวันละ 2
เม็ดขนาดกลาง (หนักประมาณ 80 กรัม) และไม่ควรกินเกิน 3 วันต่อสัปดาห์ เพราะหากกินครั้งละประมาณ 2 – 3
พู หรือ 4 – 6 เม็ด ร่างกายจะรับพลังงานสูงถึง 520 – 780 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับกินอาหารมื้อหลัก 2 มื้อ
สำหรับทุเรียนที่ผ่านกระบวนการแปรรูปต่าง ๆ นั้น หากบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสม
อาจทำให้ได้รับพลังงานที่มากเกินไปจนความจำเป็น ซึ่งพบ 3 ลำดับ ดังนี้

- ลำดับที่ 1 ทุเรียนทอด ทุงละครึ่งกิโลกรัม ให้พลังงานสูงมากถึง 508 กิโลแคลอรี ควรแบ่งกินประมาณ 5 ครั้ง
- ลำดับที่ 2 ทุเรียนกวน 1 แหง ขนาด 300 กรัม ให้พลังงาน 320 กิโลแคลอรี และมีปริมาณน้ำตาลสูง
ทั้งจากทุเรียนที่สุกงอมรวมกับน้ำตาลที่เติมลงไปเพื่อให้จับตัวเป็นก้อนและเก็บไว้ได้นาน จึงควรแบ่งกินอย่างน้อย
2 – 3 ครั้ง และ
- ลำดับที่ 3 ชาวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน 1 ถ้วย ให้พลังงาน 220 กิโลแคลอรี ใน 1 วันไม่ควรกินเกิน 1 ถ้วย
ดังนั้น หากบริโภคทุเรียนควรเลือกรูปแบบสดที่ยังไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป เพราะจะได้พลังงานจากน้ำตาล
ไขมันน้อย และได้วิตามินกับสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่า

“ทั้งนี้ สำหรับคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด
สามารถกินทุเรียนได้แต่ต้องปริมาณน้อยกว่าคนทั่วไป และควรออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญน้ำตาล
จากการกินทุเรียนออกไป เช่น เดินอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง กินผลไม้ที่มีน้ำและหวานน้อยควบคู่กัน เช่น มังคุด แดงโม
เพราะมังคุดและแดงโมมีฤทธิ์เย็น ส่วนทุเรียนมีฤทธิ์ร้อน จึงสามารถกินคู่กันได้ และควรหลีกเลี่ยง
การกินผลไม้ที่มีรสชาติหวานพร้อมกัน เช่น มะม่วงสุก เงาะ ลิ้นจี่
เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลสูงเกินไป” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว