ทุเรียนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นำเสนอเมื่อ : 29 เม.ย. 2567

ทุเรียน (Durian) เป็น พืชสกุลไม้พื้นเมืองของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในวงศ์ Bombacaceae มีรสชาติหวาน มัน อร่อย นุ่มละมุนลิ้น กลิ่นที่เอกลักษณ์เฉพาะ จนได้รับยกย่องว่าเป็นราชาผลไม้ (King of fruits) ที่อุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิดและพลังงานกับค่าน้ำตาลที่สูง
หากบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่นอาการ ร้อนใน เจ็บคอ แผลในปาก ท้องผูก นอกจากนี้ในส่วนอื่น ๆ ยังมีสรรพคุณทางยาทั้งตำราโบราณจากไทย จีน

ทั้งนี้ ทุเรียน ให้คุณค่าทางโภชนาการ โดยให้พลังงานถึง 174 กิโลแคลอรี่ เทียบโดยใช้ปริมาณของเนื้อผลไม้นี้ 100 กรัม มีสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย ไขมัน โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 2 3 5 6 และ 9 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม สังกะสี

หากมองในด้านประโยชน์ของทุเรียนแล้ว พบว่า เมื่อทานทุเรียนแล้วจะช่วยให้การขับถ่ายดี การหดคลายตัวของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย บำรุงสมอง ผิวพรรณ สายตา นอกจากนี้ทุเรียนยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด และลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อควรระวังเมื่อคิดจะทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเมื่อรับประทานสองสิ่งนี้พร้อมกัน เอนไซม์ Aldehyde Dehydrogenase ที่เปลี่ยนสารพิษที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์ไปเป็นพลังงาน กลายเป็นสารอื่นแล้วกำจัดออกจากร่างกายไปจะมีประสิทธิภาพลดลง ส่งผลให้สารนี้สะสมอยู่ จนมีอาการผิดปกติ ดังนี้ หน้าแดง ชา วิงเวียนศีรษะ อาเจียน ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

ดังนั้น ท่านที่ชื่นชอบทุเรียนก็ควรระมัดระวังการทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เพราะอาจจะทำให้ท่านเกิดอาการผิดปกติจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

โรงพยาบาลเพชรเวช : ทุเรียน บริโภคอย่างไรไม่ให้กระทบต่อสุขภาพ, 06 Apr. 2023.