

## ข้าวก่อนแช่ : กินทุเรียน ลดความอ้วนจริงหรือ?

รศ.ดร.รัชณี คงกาญจนาย

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทุเรียน คือ ราชผลไม้ไทย ที่หลายคนโปรดปราน แต่บางคนก็ไม่ค่อยกล้ากินมากจนกระทั่งได้ยินเรื่องที่แชร์กันว่า นอกจากทุเรียนจะมีประโยชน์ และช่วยลดความอ้วนได้ จริงหรือไม่อย่างไร รศ.ดร.รัชณี คงกาญจนาย ได้ให้ข้อมูลเรื่องนี้

ถามว่ากินทุเรียนช่วยลดความอ้วนได้จริงไหม “ไม่จริงๆ ขอยืนยันในฐานะที่เป็นนักโภชนาการ เพราะในทุเรียนนั้นประกอบไปด้วยน้ำตาล แป้ง ทุเรียนมีพลังงานค่อนข้างจะสูงมาก ทุเรียน 100 กรัม ในส่วนที่กินได้ให้พลังงานกับเกือบ 200 กิโลแคลอรี เช่น การเปรียบเทียบทุเรียนกับข้าว ทุเรียน 1 เม็ดให้พลังงานเทียบเท่ากับข้าวสุกประมาณ 1 ทัพพี แต่บางคนมีประสบการณ์ว่าทำได้จริง ๆ โดยกินทุเรียนอย่างเดียว แล้วไม่กินอาหารอย่างอื่นอาจจะลดน้ำหนักได้ แต่การลดน้ำหนักแบบนั้นเป็นการลดน้ำหนักที่ผิดธรรมชาติ ปัญหาคือคุณอาจจะขาดสารอาหารอย่างอื่นเช่นโปรตีน ไขมันที่มีประโยชน์ หรือสารอาหารชนิดต่างๆ ดังนั้น หลักการลดน้ำหนักต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่และในสัดส่วนที่พอเหมาะกับการที่ร่างกายต้องการ ถ้าขณะนี้มน้ำหนักเกินอยู่ก็แสดงว่าคุณได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ต้องลดปริมาณอาหารลงหรือลดมื้ออาหารที่ไม่ใช่มื้อหลักลง และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น งดหรือลดการกินผลไม้ (โดยเฉพาะทุเรียน เนื่องจากเป็นแหล่งของแป้ง และพลังงาน ถ้าอยากรับประทาน อาจอนุญาตตัวเองให้รับประทานได้ไม่เกิน 1 เม็ด และไม่รับประทานขนมหวาน รวมถึงน้ำอัดลม น้ำหวาน สรุปลือคือดื่มน้ำเปล่าแทน โดยเฉพาะลดอาหารประเภทแป้ง ไขมัน (กะทิทั้งหลาย) สรุปลือง่าย ๆ การลดน้ำหนักต้องมีความตั้งใจ อดทนต่อสิ่งเร้าทั้งหลาย

ทุเรียนไม่ใช่สิ่งที่จะช่วยลดความอ้วนได้เลย ทุเรียนเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความอ้วนได้ ถ้ารับประทานแล้วไม่ระวัง ฟังแล้วอย่าเพิ่งกลัว เพราะทุเรียนก็มีประโยชน์มากมาย ถ้ารับประทานให้ถูกวิธี เนื่องจากทุเรียน อุดมด้วยโฟเลตมากกว่าผลไม้ใด ๆ และสารประกอบแคโรทีนอยด์ โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน พบมากในทุเรียนที่มีสีเหลืองเข้ม ซึ่งสารทั้งชนิดนี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โฟเลต สารตัวนี้ช่วยในการบำรุงสมองซึ่งเราเชื่อว่ามันป้องกันโรคหลงลืมที่เรียกว่าอัลไซเมอร์ได้ และโฟเลตยังมีทำหน้าที่ในการช่วยในการแบ่งเซลล์ของร่างกายอีกด้วย ส่วนสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ช่วยบำรุงผิวพรรณและสายตา ทุเรียนยังมีวิตามินซีสูง โยอาหารสูง เกลือแร่

โดยเฉพาะโพแทสเซียมสูง ซึ่งผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต ควรระวังในการรับประทานทุเรียน

การกินทุเรียนไม่ให้อ้วนนั้น ควรจะกินทุเรียนเป็นอาหารว่าง ไม่ควรจะกินทุเรียนไปพร้อมๆ กับอาหารมื้อหลัก แต่ถ้าอยากรับประทานก็ไม่ควรเกิน 1 เม็ด ถ้าจะรับประทานข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียนนั้นไม่แนะนำนอกจากจะเพิ่มปริมาณพลังงานที่ได้จากกะทิและทุเรียนแล้ว อาจได้พลังงานเพิ่มจากการกินข้าวเหนียวมุล ดังนั้นถ้าอยากรับประทานข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยหรือลดปริมาณอาหารมื้อหลักลง โดยเฉพาะหมวด ข้าว แป้ง กะทิ ของทอดทุกชนิด รวมทั้งอาหารว่างระหว่างวัน ไม่แนะนำให้รับประทานข้าวเหนียวทุเรียนเป็นอาหารมื้อค่ำ เพราะอาหารมื้อเย็นควรเป็นอาหารที่มีเบาที่สุด หมายถึงมีพลังงานน้อยสุด เพราะเราใช้พลังงานในช่วงเวลานี้ค่อนข้างน้อยกว่า ตอนเช้า หรือตอนกลางวัน แนะนำให้เปลี่ยนมารับประทานข้าวเหนียวทุเรียนในมื้อกลางวันแทนจะดีกว่า และถ้าต้องการควบคุมน้ำหนัก มื้อเย็นควรลดปริมาณ และลดอาหารประเภทแป้งและไขมันลง รวมกะทิด้วย สามารถรับประทานได้ทุกวันแต่ วันละ 1-2 เม็ดเท่านั้นเอง แล้วส่วนอื่นก็รับประทานผักผลไม้ อย่างเป็นไป แต่ถ้าเกิดในกรณีที่ต้องการกินทุเรียนมากเลย อยากกินสัก 3-4 เม็ด แต่วันรุ่งขึ้น นอกจากจะเจ็บคอแล้ว อาจตามมาด้วยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน ขอแนะนำว่าให้ลดอาหารพวกแป้ง ข้าว ลง เคยรับประทานข้าววันละ 4 ทัพพี ก็ลดลงเหลือ 1-2 ทัพพี แยกกะทิก็ก็นำให้ตัดออกไป และพวกไขมันต่าง ๆ ให้ลดมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ รวมทั้งน้ำอัดลมและน้ำหวานก็ควรลดเช่นกัน แนะนำว่าอยากรับประทานทุเรียนก็รับประทานได้ แต่ไม่ควรเกิน 2 เม็ด จากนั้นอาจหาผลไม้ไม่หวานมารับประทานแทน เช่นฝรั่ง ชมพู่ เป็นต้น

ส่วนการกินมังคุดแก่ร้อนทุเรียนนั้น ไม่แนะนำ หมายถึงรับประทานไปพร้อมๆ กันนะค่ะ เพราะจะทำให้เราได้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเนื้อมังคุด 100 กรัม ประมาณ 5-6 ลูกมีน้ำตาลจากธรรมชาติ (กลูโคส ซูโครส และฟรุคโตส) ประมาณ 15 กรัม ซึ่งเป็นตัวเพิ่มพลังงานได้เป็นอย่างดี แต่ถ้ารับประทานแยกมือกันไม่ขัดข้องรับประทานได้ เพราะตามหลักโภชนาการเราควรได้ผลไม้วันละ 3 ส่วน ทุเรียน 1 เม็ดขนาดกลางเท่ากับ 1 ส่วน มังคุด 4-5 ลูก เท่ากับ 1 ส่วน

สำหรับการกินทุเรียนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เป็นของต้องห้ามจริงๆ เพราะทุเรียนมีสารพวกซัลเฟอร์อยู่ ก็จะทำให้ร้อนใหญ่ เพราะฉะนั้นอาจจะทำให้ช็อคตาย หรือเพิ่มความดันโลหิตได้ แอลกอฮอล์เมื่อพบกับเจอซัลเฟอร์และสารบางตัวที่อยู่ในทุเรียนแล้วจะทำให้

ปฏิกิริยากันแล้วทำให้เกิดความร้อน อาจทำให้เสียชีวิตได้ สรุปแล้วทุเรียนมีคุณค่า ถ้ากินอย่างถูกต้อง แต่ที่แน่ๆ เรื่องกินทุเรียนแล้วลดความอ้วน ไม่จริงแน่นอน

“มั่ว อย่าแชร์”เช่นเดียวกับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ หากรับประทานมากเกินไป พอดี ก็มีโทษได้เหมือนกัน

จากการสัมภาษณ์ รศ.ดร.รัชนี คงคาอุษาย ในรายการ ชั่วก่อนแชร์ สำนักข่าวไทยช่อง 9 อสมท.