'ทุเรียน'ราชาผลไม้ให้คุณต้านอนุมูลอิสระ-ลดไขมัน

ในขณะที่คนไทยยกย่องให้ "ทุเรียน" เป็นราชาและ "มังคุด" เป็นราชินีแห่งผลไม้ เป็นที่ยอมรับกันว่าทุเรียนไทยมีรสชาติอร่อยและคุณภาพดีที่สุดในโลก

คนไทยนิยมบริโภคทุเรียนกันมาก มีผลทำให้มักจะมีคำเตือนจากหมอว่า ไม่ควรกินทุเรียนในปริมาณมากเกินไป บ้างก็ว่าในเนื้อทุเรียนมีปริมาณแป้งและไขมันสูง เป็นของแสลงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง และคนที่กลัวอ้วนทั้งหลาย

ขณะนี้มีเรื่องที่น่ายินดีที่จะทำให้คนที่บริโภคทุเรียนได้สบายใจขึ้น เพราะทุเรียนไม่ได้มีแต่เพียงความอร่อยอย่างเดียว ศ.ดร.ระติพร หาเรือนกิจ, รศ.ดร.สุมิตรา ภู่วโรดม จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ร่วมกับ Professor Dr.Shela Gorinstein จากมหาวิทยาลัยฮิบบรู และคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยการเกษตรวอร์ซอ ประเทศโปแลนด์ ได้ทำการศึกษาเชิงลึกถึงประโยชน์จากทุเรียนที่มีส่วนในการลดไขมันในเส้นเลือดในห้องปฏิบัติการ และเมื่อทดลองกับหนูพบว่า ทุเรียนมีสารโพลีฟีนอลและสารฟลาโวนอยด์ในปริมาณสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น โดยสารทั้ง 2 ชนิดนี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ

จากงานทดลองพบว่า ทุเรียนที่มีความสุกพอดีจะมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าทุเรียนดิบหรือทุเรียนที่สุกเกินไป (ที่เรียกกันทั่วไปว่าทุเรียนปลาร้า) และยังพบว่า ทุเรียนพันธุ์หมอนทองมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระดีกว่าพันธุ์ชะนีและพันธุ์ก้านยาว

นอกจากนั้น เมื่อมีการตรวจวิเคราะห์แร่ธาตุอาหารที่มีอยู่ในเนื้อทุเรียน อ.สุมิตรา บอกว่า ทุเรียนมีปริมาณเส้นใยอาหารและธาตุเหล็กสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบทุเรียนพันธุ์หมอนทองกับผลไม้เมืองร้อนชนิดอื่นพบว่า มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าสละ, มังคุด, ลิ้นจี่, ฝรั่ง และมะม่วงสุก ตามลำดับ

คณะผู้วิจัยยังได้นำทุเรียนไปเลี้ยงหนูทดลอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่พิสูจน์ว่าทุเรียนมีดีจริงไม่ใช่เพียงข้อมูลในห้องปฏิบัติการเท่านั้น จากการเลี้ยงหนูทดลองด้วยอาหารที่ผสมทุเรียนกับคอเลสเตอรอลพบว่า หนูทดลองที่ได้รับทุเรียนหมอนทองในอาหาร สามารถลดสารคอเลสเตอรอลทั้งหมดได้ 16% และลด LDL คอเลสเตอรอลได้ถึง 31.3% เมื่อเปรียบเทียบกับหนูที่ได้รับอาหารที่มีคอเลสเตอรอลผสมอย่างเดียว จากการทดลองในครั้งนี้ทำให้พบว่า ถึงแม้ว่าในเนื้อทุเรียนจะมีปริมาณไขมันมากแต่ส่วนใหญ่เป็นไขมันดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากงานทดลองในครั้งนี้ทำให้เห็นว่า ทุเรียนจัดเป็นผลไม้ไทยอีกชนิดหนึ่งที่สามารถบริโภคเป็นอาหารและยา จัดเป็นผลไม้สุขภาพอีกชนิดหนึ่งของไทย แต่ควรจะบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้