

# ทุเรียนมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ:มากกว่าไม้ผลหลายชนิด

**ใน** ขณะที่คนไทยยกย่องให้ “ทุเรียน” เป็นราชาและ “มังคุด” เป็นราชินีแห่งผลไม้ เป็นที่ยอมรับกันว่า ทุเรียนไทยมีรสชาติอร่อยและคุณภาพดีที่สุดในโลก ปัจจุบันมีการส่งออกไปขายยังสาธารณรัฐประชาชนจีนมากที่สุด ระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคมของทุกปี ทุเรียนจากเขตพื้นที่ภาคตะวันออกจะออกสู่ตลาด คนไทยนิยมบริโภคทุเรียนกันมากมีผลทำให้ผลไม้ชนิดอื่น ๆ ที่ออกสู่ตลาดในช่วงเวลาเดียวกันมีราคาตกต่ำ ในขณะที่เดียวกันมักจะมีคำเตือนจากหมอว่าไม่ควรกินทุเรียนในปริมาณมากเกินไป บ้างก็ว่าในเนื้อทุเรียนมีปริมาณแป้งและไขมันสูง เป็นของแสลงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูงและคนที่กลัวอ้วนทั้งหลาย

ขณะนี้ก็มีเรื่องที่น่ายินดีที่จะทำให้นักที่บริโภคทุเรียนได้สบายใจขึ้น เพราะทุเรียนไม่ได้มีแต่เพียงความอร่อยอย่างเดียว รศ.ดร.ระติพร หาเรือนกิจ, รศ.ดร.สุมิตรา ภู่วโรดม จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ร่วมกับ Professor Dr.Shela Gorinstein จากมหาวิทยาลัยฮิบรูและคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยการเกษตรวอร์ซอ ประเทศโปแลนด์ ได้ทำการศึกษาเชิงลึกของประโยชน์จากทุเรียนมีส่วนในการลดไขมัน



คณะผู้วิจัย



ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่า สละ, มังคุด, ลิ้นจี่, ฝรั่ง และมะม่วงสุก ตามลำดับ

คณะผู้วิจัยยังได้นำทุเรียนไปเลี้ยงหนูทดลอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่พิสูจน์ว่าทุเรียนมีดีจริงไม่ใช่เพียงข้อมูลในห้องปฏิบัติการเท่านั้น จากการเลี้ยงหนูทดลองด้วยอาหารที่ผสมทุเรียนกับคอเลสเตอรอลพบว่า หนูทดลองที่ได้รับทุเรียนหมอนทองในอาหารสามารถลดสารคอเลสเตอรอลทั้งหมดได้ 16% และลด LDL คอเลสเตอรอลได้ถึง 31.3% เมื่อเปรียบเทียบกับหนูที่ได้รับอาหารที่มีคอเลสเตอรอลผสมอย่างเดียว จากการทดลองในครั้งนี้ทำให้พบว่าถึงแม้ว่าในเนื้อทุเรียนจะมีปริมาณไขมันมากแต่ส่วนใหญ่เป็นไขมันดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ในเส้นเลือดในห้องปฏิบัติการและเมื่อทดลองกับหนูพบว่า ทุเรียนมีสารโพลีฟีนอลและสารฟลาโวนอยด์ ในปริมาณสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น โดยสารทั้ง 2 ชนิดนี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ จากงานทดลองพบว่า ทุเรียนที่มีความสุกพอดีจะมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าทุเรียนดิบหรือทุเรียนที่สุกเกินไป (ที่เรียกกันทั่วไปว่าทุเรียนปลาร้า) และยังพบว่า ทุเรียน พันธุ์หมอนทอง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระดีกว่าพันธุ์ชะนี และ พันธุ์กำยาน นอกจากนี้เมื่อมีการตรวจวิเคราะห์แร่ธาตุอาหารที่มีอยู่ในเนื้อทุเรียน อ.สุมิตรา บอกว่า ทุเรียนมีปริมาณเส้นใยอาหารและธาตุเหล็กสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบทุเรียนพันธุ์หมอนทองกับผลไม้เมืองร้อนชนิดอื่น พบว่ามี

เนื้อทุเรียนจะมีปริมาณไขมันมากแต่ส่วนใหญ่เป็นไขมันดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

จากงานทดลองในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าทุเรียนจัดเป็นผลไม้ไทยอีกชนิดหนึ่งที่สามารถบริโภคเป็นอาหารและยาจัดเป็นผลไม้สุขภาพอีกชนิดหนึ่งของไทยแต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ โทร. 0-2326-4100.

**ทวีศักดิ์ บัณฑิตเรื่องยศ**