

กินทุเรียนใช้อะไรปกป้องสุขภาพ

ทุกคนรู้จักทุเรียนในนาม "ราชาแห่งผลไม้"

รสชาติที่มีความหวานปนมัน เนื้อนุ่มเบา มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ลักษณะเนื้อเมื่อสุกพอดีจะมีความอ่อนนุ่ม มีสีเหลืองอ่อนจนถึงเหลืองเข้ม



หมอนทอง
ชะนี
กระดุมทอง
กำนยาว
พวงมณี



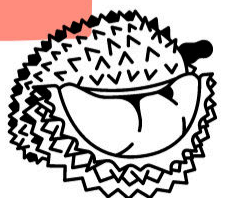
USDA Nutrient Database บันทึกข้อมูลเอาไว้ว่า เนื้อทุเรียน 100 กรัม ประกอบด้วย พลังงาน 174 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 27.09 กรัม และยังมีเส้นใยอาหาร ไขมัน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุอื่นๆ อีกมากมาย



1. กินทุเรียนปริมาณพอดี คือ ไม่ควรเกิน 1 พู หรือ 2 เม็ด ต่อครั้งในแต่ละวัน โดยสัปดาห์หนึ่งไม่ควรกินเกิน 3 วัน



2. การกินทุเรียนส่วนใหญ่ควรกินในช่วงเวลาอาหารว่าง
3. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดเลือกกินได้ ควรกินแต่น้อยกว่าคนทั่วไป



กินทุเรียนให้อร่อยปาก ปลอดภัยสุขภาพ

กินทุเรียนอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



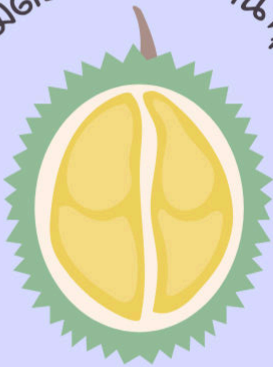
4. ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยก็เดินครึ่งชั่วโมง เพื่อเผาผลาญน้ำตาลออกให้ได้
5. กินผลไม้ที่มีน้ำเยอะๆ และหวานน้อย

กินทุเรียนอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



6. อย่ากินน้ำอัดลมและกาแฟตาม เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และมีความหวาน
7. ห้ามกินกับเหล้า แอลกอฮอล์เด็ดขาด จะส่งผลต่อระบบหายใจ เสี่ยงที่จะเสียชีวิต
8. ให้ดื่มตามเยอะๆ

กลุ่มคนที่ควรระวังในการกินทุเรียนเป็นพิเศษ



- เบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคไต
- หลอดเลือดหัวใจตีบ

อ้างอิง



ไทยรัฐออนไลน์ โดย chatchai nokdee|วันที่ 01 มิถุนายน 2564
<https://www.thaiheartfound.org/Article/Detail/140044>
<https://www.thaihealth.or.th/Content/54699A3.html>
<https://www.sanook.com/health/33953/>

จักรพงศ์ จิระแพทย์

คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

