ทำไม ห้ามดื่มเหล้าแกล้มทุเรียน ???

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2557

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า
ทุเรียนจัดอยู่ในอาหารกลุ่มผลไม้ที่ให้วิตามินและแร่ธาตุ และเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต
หากต้องการกินทุเรียนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี จึงไม่ควรกินทุเรียนเกิน 2 เม็ดกลาง หลังกินอาหารจานหลัก

"ถ้ากินทุเรียนครั้งละ 2-3 พู หรือประมาณ 4-6 เม็ด เท่ากับว่าร่างกายจะรับพลังงานถึง 400 กิโลแคลอรี ซึ่งพอๆ กับกินข้าว 5 ทัพพี หรือน้ำอัดลม 2 กระป๋อง ดังนั้น คนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน หัวใจ และความดันโลหิตสูง ควรระมัดระวังการกินทุเรียน อาจกินได้ แต่ให้กินในปริมาณที่น้อยกว่าคนปกติ และไม่บ่อยครั้ง เพราะทุเรียนเป็นอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง" นพ. พรเทพ กล่าวและว่า สำหรับคนธาตุไฟการกินทุเรียนแล้วทำให้เกิดโรคร้อนในและเจ็บคอได้ง่าย วิธีป้องกันคือ ดื่มน้ำผสมเกลือแกงครึ่งช้อนชาหรือดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อขับสารซัลเฟอร์และช่วยลดอาการร้อนในได้

นพ.พรเทพ กล่าวอีกว่า นอกจากนี้ ไม่ควรกินทุเรียนร่วมกับดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากทุเรียนมีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้พลังงานสูง เมื่อกินทุเรียนร่วมกับดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการย่อยสลายน้ำตาลที่เนื้อเยื่อต่างๆ ที่กล้ามเนื้อและไขมันเพื่อนำไปเปลี่ยนเป็นไขมันและไกลโคเจนเก็บไว้ที่ตับ ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดความร้อนสูงมากกว่าปกติ ผลที่เกิดตามมาคือ การย่อยสลายทุเรียนและแอลกอฮอล์จะให้ความร้อนและเป็นกลไกที่ต้องใช้น้ำ และจะทำให้คนกลุ่มนี้มีน้ำตาลในเลือดสูง น้ำตาลจะดึงน้ำออกมาเพื่อขับออกจากร่างกายในรูปปัสสาวะ โดยจะปัสสาวะมากแม้ว่าร่างกายขาดน้ำ ที่สำคัญกินทุเรียนร่วมกับดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้รู้สึกตัวร้อน ไม่สบายตัว แต่ถ้ากินมากจนเมาหลับไปร่างกายจะขาดน้ำอย่างรุนแรง เมื่อถึงจุดหนึ่งสมองจะเสียน้ำมาก ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติ สมองทำงานไม่ดี เกิดอาการไม่พึงประสงค์ เช่น อาการหน้ารอนวูบวาบ สั่น งวงซึม อาเจียน คลื่นไส้ หากหมดสติและนำส่งโรงพยาบาลไม่ได้ทันอาจเสียชีวิตได้

ขอบคุณที่มาจาก มติชนออนไลน์