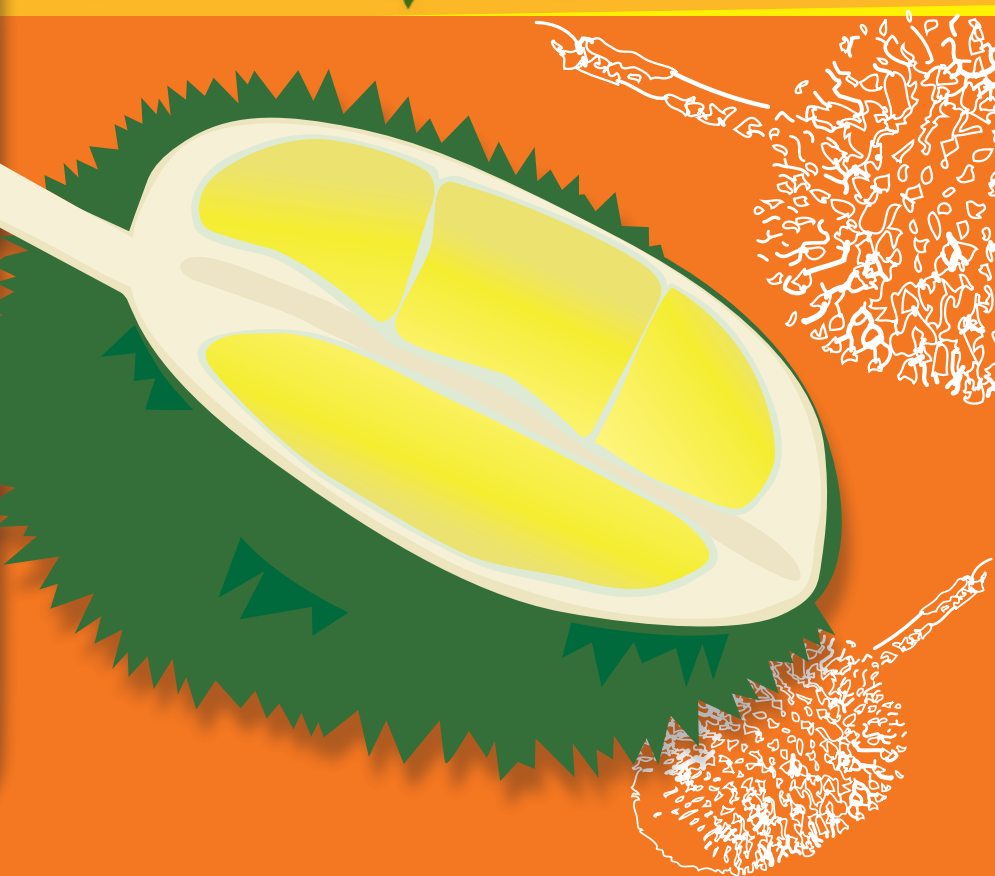


กั้นทุเรียน

ตอนเมาอาจเสียชีวิต
จริงหรือไม่ ??

กับความเชื่อที่เราต่างบอกต่อ อันตรายที่มาจากทุเรียน
ความเชื่อนี้จริงหรือไม่ ฉบับนี้มีคำตอบจาก พญ.ดร.ณัฐวิมลย์ วัชรอนวิจิตร
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
อธิบายไว้ว่า การรับประทานทุเรียนร่วมกับการดื่มเหล้า
มีผลเสียกับร่างกายได้ผ่านกลไกหลักๆ 2 ข้อ คือ





Believe It or Not ?

จิบหรือป๋ายหรือเปล่า ?

พญ.ดร.ณิชาวัลย์ วโรดมวิจิตร

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

1.

ร่างกายจะมีกระบวนการในการทำลายแอลกอฮอล์ โดยการเปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้เป็น อะเซตาดิไฮด์ และอะซีเตท โดยใช้เอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส (alcohol dehydrogenase, ADH) และ แอลดีไฮด์ดีไฮโดรจีเนส (aldehyde dehydrogenase, ALDH) ตามลำดับ จากนั้นอะซีเตทจะเปลี่ยนเป็นน้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และขับออกจากร่างกายในที่สุด ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าสารประกอบซัลเฟอร์ที่มีปริมาณมากในทุเรียนสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ ALDH ดังนั้นการรับประทานทุเรียนร่วมกับการดื่มเหล้าอาจทำให้การทำลายแอลกอฮอล์ไม่สมบูรณ์ เกิดการคั่งของสารตัวกลาง เช่น อะเซตาดิไฮด์ ทำให้มีอาการไม่พึงประสงค์ เช่น หน้าแดง เหงื่อออก คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ซึ่งอาการดังกล่าวจะคล้ายกับอาการของผู้ที่ดื่มรับยาเลิกเหล้าชื่อ ไดซัลฟูแรม (Disulfuram หรือ tetraethylthiuram disulfide) **ส่วนใหญ่อาการดังกล่าวไม่ค่อยจะรุนแรง** อย่างไรก็ตามในบางรายที่มีปฏิกิริยารุนแรงอาจจะทำให้เกิดภาวะหายใจลำบาก หัวใจล้มเหลว และอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

2.

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง โดยมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง เนื้อทุเรียน 100 กรัมให้พลังงาน 150-160 แคลอรี ขณะเดียวกันเหล้าหรือแอลกอฮอล์เองก็ให้พลังงานสูงและดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว โดยแอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงาน 7 แคลอรีเทียบกับคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนให้พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม และไขมันให้พลังงาน 9 แคลอรีต่อกรัม



ดังนั้นการรับประทานทุเรียนร่วมกับการดื่มเหล้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะทำการย่อยอาหารทำให้เกิดความร้อนเพิ่มขึ้น น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้การดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ส่งเสริมให้ร่างกายมีภาวะขาดน้ำได้ ยิ่งถ้าเป็นคนที่มีโรคประจำตัวเบาหวาน รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ อาจกระตุ้นให้เกิดภาวะขาดน้ำ น้ำตาลในเลือดสูงและเกลือแร่ผิดปกติได้

ตัวอย่างการคำนวณพลังงานจากแอลกอฮอล์

• เหล้าขาวหรือบรันดี 40 ดีกรี 1 เป๊ก (30 มิลลิลิตร) จะมีแอลกอฮอล์ $30 \times 0.4 = 12$ มิลลิลิตร เนื่องจากความถ่วงจำเพาะของแอลกอฮอล์คือ 0.79 กรัมต่อมิลลิลิตร ดังนั้นคิดเป็นแอลกอฮอล์ $12 \times 0.79 = 9.48$ กรัม หรือคิดเป็น $9.48 \times 7 = 66.36$ แคลอรี

• เบียร์ 5% 1 กระป๋อง (330 มิลลิลิตร) คิดเป็นพลังงาน $330 \times 0.05 \times 0.79 \times 7 = 91.25$ แคลอรี

สรุปว่า การรับประทานทุเรียนร่วมกับการดื่มเหล้าอาจจะมีผลเสียต่อสุขภาพได้ **โดยอาการที่เกิดขึ้นอาจจะมีน้อยหรือรุนแรงได้ขึ้นกับปริมาณที่รับประทาน** และความสามารถของปฏิกิริยาการทำลายแอลกอฮอล์ในร่างกายของแต่ละคน นอกจากนี้ถ้าดื่มเหล้าจนเมาและเกิดการทะเลาะกันอาจจะได้รับอุบัติเหตุจากเปลือกทุเรียนได้

