

ผู้ป่วยเบาหวานกิน “ทุเรียน” ได้หรือเปล่า



ถึงแม้ทุเรียนจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง แต่ตามข้อมูลของนักโภชนาการ ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานทุเรียนได้ แต่ต้องทานในปริมาณที่พอเหมาะและจำกัด ด้วยเหตุผลดังนี้

-พลังงาน: ทุเรียนเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง ถึงแม้จะมีไขมันดีหลายชนิดและไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ทุเรียนขนาดเล็กประมาณ 600 กรัม ให้พลังงานราว 885 แคลอรี คิดเป็น 44% ของปริมาณแคลอรีที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่ต่อวัน (2,000 แคลอรี)

-อยู่ในกลุ่มผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง: น้ำตาลหลัก 2 ชนิดในทุเรียนคือกลูโคสและฟรุคโตส ผู้ป่วยเบาหวานหากรับประทานทุเรียนมากเกินไปในครั้งเดียว อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

-ผลไม้ฤทธิ์ร้อน: ตามตำรายาจีน ทุเรียนจัดเป็นผลไม้ฤทธิ์ร้อน ดังนั้นการกินทุเรียนมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายร้อนภายใน เกิดอาการท้องผูก ร้อนใน แผลร้อนใน เจ็บคอ

ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณการกินทุเรียน โดยแต่ละครั้งควรกินเพียง 1-2 พู นอกจากนี้ ควรคำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคใน

แต่ละมื้ออาหารด้วย เพราะการรับประทานอาหารที่สมดุลและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อควรระวังในการกินทุเรียน

ทั้งผู้ป่วยเบาหวานและผู้คนทั่วไป ควรใส่ใจข้อควรระวังเหล่านี้เมื่อรับประทานทุเรียน:

ห้ามกินทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์: เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ท้องอืด จุกเสียด เหมือนคนเมาค้าง

ผู้ป่วยเบาหวานกินทุเรียนได้ไหม? นักโภชนาการแนะนำให้รับประทานได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ เนื่องจากทุเรียนให้พลังงานมากกว่าผลไม้อื่นๆ อย่างกล้วยหรืออะโวคาโด

การวางแผนการกินอย่างชาญฉลาด: จะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร

ชนิดต่างๆ ก่อนรับประทาน

ข้อควรระวังในการกินทุเรียน

ทั้งผู้ป่วยเบาหวานและผู้คนทั่วไป ควรใส่ใจข้อควรระวังเหล่านี้เมื่อรับประทานทุเรียน:

-ห้ามกินทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์: เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ท้องอืด จุกเสียด เหมือนคนเมาค้าง

-ผู้ป่วยเบาหวานกินทุเรียนได้ไหม? นักโภชนาการแนะนำให้รับประทานได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ เนื่องจากทุเรียนให้พลังงานมากกว่าผลไม้อื่นๆ อย่างกล้วยหรืออะโวคาโด

-การวางแผนการกินอย่างชาญฉลาด: จะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน ดังนั้น ผู้ป่วยเบาหวานควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารชนิดต่างๆ ก่อนรับประทาน

**คนเราที่ใจไม่สงบ
ก็เพราะว่าไปคอยยึด
ไปคอยถืออยู่ hab อยู่
เหมือนคนบ้าهابหีบ
ไม่รู้จักปล่อยวาง**

หลวงปู่สีบ พุทธธำมรงค์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

