

“กล้วย”ผลไม้ที่แสนจะธรรมดา แต่คุณค่ามหัศจรรย์



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

“กล้วย” ผลไม้ที่แสนจะธรรมดา แต่คุณค่ามหัศจรรย์



“กล้วย เป็นผลไม้ที่หาง่ายออก
ทุกฤดูกาล เป็นผลไม้ที่รับประทาน
กันตั้งแต่เด็กทารกจนถึงทุกช่วงวัย
ของชีวิตทั้งยังนำมาทำกับข้าว นำ
มาทำขนม และส่วนต่างๆ ของต้น
กล้วยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้
ทุกส่วน”

“กล้วย” ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* L. จัดอยู่ในวงศ์พืช
Musaceae มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน
วิตามินเอ บี ซี แร่ธาตุต่างๆ ชนิด และเป็นอาหารที่ดีต่อลำไส้และมีสาร
ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ คลายความเครียด ดังนั้นกล้วย
จึงเป็นพืชชนิดหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยดูแลระบบร่างกาย
ของมนุษย์เราทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน แร่ธาตุ หรือวิตามิน นอกจากนี้

กล้วยยังมีคุณสมบัติเป็นยา โดยในยุคสมัย
บรรพบุรุษหากคนเรามีอาการท้องเสียหรือ
ท้องผูก มนุษย์ยุคสมัยก่อนก็จะใช้กล้วยมา
เป็นยาที่ใช้รักษาอาการเบื้องต้น โดยใช้ผล
กล้วยเป็นตัวยาในการรักษาอาการเบื้องต้น

คุณประโยชน์ของกล้วยโดยดู
จากคุณสมบัติของเปลือก
กล้วย

กล้วยดิบ

รสฝาดเป็นอาหารที่ดีสำหรับคนท้องเสียหรือ
ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหารซึ่งมีสารแทนนินที่
ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียสาร
แทนนินจะมีอยู่ในกล้วยดิบมากกว่ากล้วยห่าม
โดยสารแทนนินจะไปกระตุ้นผนังลำไส้ให้สร้าง
ของเยื่อเมือกในกระเพาะอาหารที่ช่วยเคลือบ
หรือสมานแผลที่กระเพาะอาหารลดโอกาสการ
เป็นแผลในกระเพาะอาหารโดยนำกล้วยดิบมา
ฝานบางแล้วนำมาตากแดดไว้ให้แห้ง เมื่อแห้ง
แล้วนำมาบดเป็นผงชงน้ำดื่มรับประทานครั้ง
ละ 1 ช้อนชา ก่อนอาหารวันละ 3 เวลา หรือจะ
ผสมกับน้ำผึ้งด้วยก็ได้



กล้วยห่าม

เป็นอาหารที่ดีสำหรับคนท้องเสีย มีสารแทนนินน้อยกว่ากล้วยดิบ สารแทนนินจะไปช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปทำลายผนังกระเพาะลำไส้และมีสารโพแทสเซียมสูงที่จะช่วยชดเชยสารโพแทสเซียมในร่างกายในคนที่ท้องเสีย



กล้วยสุก

เป็นยาดีสำหรับคนท้องผูก เป็นยาระบายอ่อนๆ มีใยและกากอาหารมีสารเพคตินอยู่มากมีสารserotoninเป็นสารแห่งความสุข ช่วยให้ผ่อนคลาย จึงช่วยเพิ่มกากให้กับลำไส้ เหมาะกับจุลินทรีย์ในลำไส้ยังช่วยหล่อลื่นลำไส้มีฤทธิ์ระบายไม่แรงมากจึงต้องรับประทานเป็นประจำวันละ 5-6 ลูกติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน จึงจะเห็นผล



เอกสารอ้างอิง :

1. สุภากรณ์ ปิติพร. (2558). "กล้วย" ใน บันทึกของแผ่นดิน อ สุนทรทอง...ในเวที ASEAN (พิมพ์ครั้งที่ 3, น. 59-63). กรุงเทพฯ: ประเด็นการพิมพ์.
2. ดวงจันทร์ เสงส์สุดี. (2557). กล้วย...คุณค่าล้นเหลือ ผลไม้คู่สุขภาพ. วารสารอาหาร, 44(1), 15-18.
3. แพทรรณ บุญเต็ม และจินตนา อาจสันเทียะ. (2563). ประโยชน์ของกล้วยต่อสุขภาพ:มุมมองด้านภูมิปัญญาไทย. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอภ, 2(1), 20-29.

กล้วยสุกงอม

สีเปลือกคล้ำ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ บ้างกล้วยสุกงอมมีน้ำตาลอยู่มากดังนั้นการกินกล้วยสุกและกล้วยงอมที่มีรสหวานมากๆต้องระมัดระวังในผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องควบคุมน้ำตาลด้วย



“

แม้ว่ากล้วยเป็นผลไม้ที่แสนจะธรรมดาแต่กลับมามีคุณค่าทางสารอาหารที่มากมายกล้วยเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน

”

เกร็ดความรู้

- เด็กทารกเมื่อสามารถกินกล้วยสุกได้โดยดูเอาเนื้อกล้วยสุกโดยไม่ขูดเอาไส้กล้วยเพราะจะทำให้ท้องผูก ให้กินกล้วยสุกวันละ 1 ช้อนชาก็เพียงพอ
- การกินกล้วยควรเคี้ยวให้ละเอียดเพราะในกล้วยสุกมีแป้งอยู่ถึง 20-25% หากเคี้ยวไม่ละเอียดอาจทำให้ท้องอืดได้
- ตุ่มคันจากยุงกัดหรือผื่นคันเนื่องจากลมพิษสามารถใช้เปลือกกล้วยสุกด้านในทาถูบริเวณนั้นสักครั้งนาก็