เรื่องกล้วย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ค. 2552

อย่าใส่กล้วยหอมไว้ในตู้เย็นนะ

หลังจากอ่านบทความนี้จบ..ท่านจะมองกล้วยหอมในอีกแง ่มุมหนึ่งทันที

กล้วยหอมมีสารน้ำตาลอยู่ 3 ชนิดคือ ซุคโคส ฟรุคโตสและกลูโคส

(sucrose, fructose and glucose) รวมทั้งเส้นใยอาหาร

มันจะให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันทีเลยครับ

เขาวิจัยมาแล้วว่ากล้วยหอม 2 ใบให้พลังงานเพียงพอให้เราทำงานถึง 90 นาที

ไม่ต้องสงสัยเลยนะครับ นักกีฬาระดับโลกถึงชอบกินกล้วยหอมกันนัก

(เคยเห็นในสนามเทนนิส..พอพักเบรคบางคนหยิบกล้วยหอม มากัดกินสัก 2-3 คำ)

ยังไม่หมดนะ....เจ้ากล้วยยังมีคุณอนันต์

ป้องกันโรคภัยและภาวะต่าง ๆของร่างกายได้อีกด้วย...มาดูกัน

ความเศร้าซึม

จากการสำรวจและวิจัยไต่ถามพร้อมสุ่มตัวอย่างจากคนไข้ ที่ป่วยเป็นโรคเศร้าซึม

พบว่าส่วนใหญ่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้กินกล้วยหอม

เพราะว่ามัน tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนชนิดหนึ่ง

ซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็น serotonin

สารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

pms (premenstrual syndrome)

สำหรับสุภาพสตรีแล้วก่อนที่จะมีประจำเดือน อารมณ์จะหงุดหงิดง่าย
ไม่อยู่กับร่องรอยและก่อให้เกิดสภาวะต่อร่างกาย..เช่ นปวดท้อง ปวดหัว...ฯลฯ
รีบกินกล้วยหอมซะดี ๆ.....ยาแก้ปวดลืมไปได้เลย.....
มันสามารถป้องกันได้นะจ๊ะ.....

โรคโลหิตจาง (Anemia)

ธาตุเหล็กในกล้วยหอมสามารถที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิ ต Hemoglobin (ฮีโมโกลบิน)
ในกระแสโลหิตช่วยหยุดยั้งภาวะโลหิตจางได้
แต่คงไม่ช่วยแก้โรคทรัพย์จางได้หรอกนะ....ฮ่า...
(โรคนี้ผมเป็นบ่อย ๆ.....หุ...หุ...)

ความดันโลหิต (Blood Pressure)

กล้วยหอมมีเกลือโปแตสเซียมเหลืองอยู่เยอะ
เป็นตัวช่วยความดันเลือดจนกระทั่ง US Food and Drug Administration
อนุมัติให้กล้วยหอมยอดผลไม้มีส่วนช่วยลดภาวะความเสี่ ยงความดันได้จริง

เสริมสร้างพลังสมอง (Brain Power)

ที่อังกฤษในแค้วน Middlesex มีนักเรียนจำนวน 200 คนจาก Twickenham school
อ้างว่าพวกเขาสอบผ่านเพราะได้กิตกล้วยหอมเป็นอาหารเช ้า
รวมทั้งกินอีกนิดหน่อยในตอนมื้อเที่ยงเพื่อทำให้สมอง สดชื่น
เขาได้วิจัยพบว่าโปแตสเซียมในกล้วยช่วยนักเรียนให้ตื ่นตัวอยู่เสมอ

อาการท้องผูก (Constipation)

เส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกาย ทำงานได้ดี

เมาค้าง (Hangovers)

วิธีแก้เมาค้างที่เร็วและดีอีกวิธีหนึ่งก็คือกินกล้ว ยหอมปั่น banana milkshake

โดยการใส่น้ำผึ้งลงไปด้วย

(ฮ่า.....ผมเพิ่งรู้นะเนี่ย....ต้องลองแน่ ๆ...)

ด้วยสรรพคุณของน้ำผึ้งและสารวิตามินในกล้วยจะช่วยให้
ปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือด

และทำให้กระเพาะอาหารอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงานได้เร็ วขึ้น.....

จุกเสียดแน่นท้อง (Heartburn)

กล้วยหอมมีสารลดกรดตามธรรมชาติอยู่

ดังนั้นการกินกล้วยก็จะช่วยให้ลดอาการดังกล่าว

Morning Sickness

ไม่รู้ว่าจะแปลว่าอะไรดีนะ...อาการงี่เง่าตอนเช้าเช่ นไม่อยากจะตื่นบ้าง....ฯลฯ

ถ้าเรากินกล้วยหอมสักคำ 2 คำระหว่างมื้อเช้า เที่ยงหรือเย็น

มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและแก้อาการดังกล่าว ในตอนเช้าได้

บรรเทาแผลยุงกัด

ก่อนที่จะใช้ยาทา
ลองใช้เปลือกกล้วยหอมด้านในถูบริเวณที่ถูกยุงกัด
จะช่วยลดอาการคันหรือบวมได้.....คนส่วนใหญ่เป็นอย่าง นั้นจริง ๆ

ระบบประสาท (Nerves)

วิตามินบีที่มีอยู่มากในกล้วยหอมจะช่วยลดความเครียด. ...อ่อนล้าได้

อ้วนจากทำงานมากเกินไป

ที่สถาบันจิตวิทยาในออสเตรียได้ศึกษาและพบว่า
ความเครียดจากที่ทำงานทำให้คนกินช็อกโกแล็ตและพวกโปเ ต้โต้ชิปส์มากเกินไป
ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น
จากที่กล่าวมาแล้วถ้ากินกล้วยหอมสักเล็ก ๆน้อย ๆประมาณทุก ๆ 2 ชม.
มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและลดการอยากกินของจุกจิก

แผลในลำไส้และกระเพาะอาหารรวมทั้งผิวหนังพุพองเป็นแผ ล (Ulcers)

สารและเส้นใยในกล้วยหอมช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้เ ล็กดีขึ้น
รวมทั้งกรดต่าง ๆที่มีอยู่ทำให้มีการเคลือบผิวของกระเพาะ
ลดการเป็นแผลในกระเพาะได้

ปรับระดับอุณหภูมิในร่างกาย (Temperature Control)

ในประเทศแถบเส้นศูนย์สูตรที่มีอากาศร้อน
ผู้คนชอบกินกล้วยหอมดับร้อนกันครับและเชื่อว่ามันเป็ นผลไม้เย็นฉ่ำชนิดหนึ่ง
อย่างเช่นในไทยมีความเชื่อกันว่าผู้หญิงท้องควรกินกล ้วยหอมเป็นประจำ
เพื่อเด็กที่เกิดมาจะมีอารมณ์เยือกเย็นเช่นดังป่ าคูล เป็นต้น.....so cool....

ลดความอยากสูบบุหรี่

สำหรับท่านที่ต้องการเลิกบุหรี่
กล้วยหอมอาจช่วยท่านได้เพราะมีวิตามิน B6, B12 โปแตสเซียมและแม็กนีเซียม
ที่มีอยู่มากจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากการขาดสา รนิโคติน
อ้างถึง:

เห็นไหมครับว่ากล้วยหอมนั้นเป็นยอดผลไม้จริง ๆ

เปรียบเทียบกับแอปเปิลแล้ว
กล้วยหอมมีโปรตีนมากกว่า 4 เท่า
มีคาร์โบไฮเดรทมากกว่า 2 เท่า
ฟอสฟลอรัสมากกว่า 3 เท่า
วิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่า 5 เท่า
วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆมากกว่า 2 เท่า
ดังนั้นจากที่ฝรั่งเคยพูดกันว่า
"An apple a day keeps doctor away."
ต่อไปคงจะต้องเปลี่ยนเป็น
"A banana a day keeps doctor away." ซะแล้วมั้ง.....

ถ้ามันไม่ใช่เป็นการเขียนบทความนี้ขึ้นมาเพื่อโปรโมท พ่อค้ากล้วยหอมแล้ว
ผมว่ากล้วยหอมเนี่ยมันแจ่มจริง ๆ....

ถ้าต่อไปมันแพงมากก็ไม่ต้องกินมันหรอกครับ

(ผมว่ากล้วยน้ำว้าก็มีประโยชน์ต่อร่างกายมากนา....

กินมันทั้ง 2 อย่างแหละดีที่สุด)

อ้อ...แถมท้ายอีกอย่างหนึ่งรองเท้าหนัง

ถ้าอยากขัดให้มันวาวแบบเร็ว ๆ

ก็เอาเปลือกกล้วยหอมด้านในถูรองเท้าไปเลย

เสร็จแล้วเอาผ้าแห้งเช็ดขัดออก...รองเท้าจะมันแผล็บเลย....

FW