

## เรื่องกล้วย ๆ

● นำเสนอเมื่อ 4 ก.ค. 2552

อย่าใส่กล้วยหอมไว้ในตู้เย็นนะ

หลังจากอ่านบทความนี้จบ..ท่านจะมองกล้วยหอมในอีกแง่ 'มุมหนึ่งทันที

กล้วยหอมมีสารน้ำตาลอยู่ 3 ชนิดคือ ซูโครส ฟรุคโตสและกลูโคส

(sucrose, fructose and glucose) รวมทั้งเส้นใยอาหาร

มันจะให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันทีเลยครับ

เขาวิจัยมาแล้วว่ากล้วยหอม 2 ใบให้พลังงานเพียงพอให้เราทำงานถึง 90 นาที

ไม่ต้องสงสัยเลยนะครับ นักกีฬาระดับโลกถึงชอบกินกล้วยหอมกันนัก

(เคยเห็นในสนามเทนนิส..พอพักเบรกบางคนหยิบกล้วยหอม มากัดกินสัก 2-3 คำ)

ยังไม่หมดนะ....เจ้ากล้วยยังมีคุณอนันต์

ป้องกันโรคมัยและภาวะต่าง ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย...มาดูกัน

### ความเศร้าซึม

จากการสำรวจและวิจัยใต้ถามพร้อมสุ่มตัวอย่างจากคนไข้ ที่ป่วยเป็นโรคเศร้าซึม

พบว่าส่วนใหญ่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้กินกล้วยหอม

เพราะว่ามี tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนชนิดหนึ่ง

ซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็น serotonin

สารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

pms (premenstrual syndrome)

สำหรับสุขภาพสตรีแล้วก่อนที่จะมีประจำเดือน อารมณ์จะหงุดหงิดง่าย  
ไม่อยู่กับร่องรอยและก่อให้เกิดสภาวะต่อร่างกาย..เช่นปวดท้อง ปวดหัว... ฯลฯ  
รีบกินกล้วยหอมซะดี ๆ.....ยาแก้ปวดลืมไปได้เลย.....  
มันสามารถป้องกันได้นะจ๊ะ.....

## โรคโลหิตจาง (Anemia)

ธาตุเหล็กในกล้วยหอมสามารถที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิต Hemoglobin  
(ฮีโมโกลบิน)

ในกระแสโลหิตช่วยหยุดยั้งภาวะโลหิตจางได้  
แต่คงไม่ช่วยแก้โรคทรัพย์จางได้หรอกนะ....ฮา...  
(โรคนี้ผมเป็นบ่อย ๆ.....หุ...หุ...)

## ความดันโลหิต (Blood Pressure)

กล้วยหอมมีเกลือโปแตสเซียมเหลืออยู่เยอะ  
เป็นตัวช่วยความดันเลือดจนกระทั่ง US Food and Drug Administration  
อนุมัติให้กล้วยหอมยอดผลไม่มีส่วนช่วยลดภาวะความเสี่ยงความดันได้จริง

## เสริมสร้างพลังสมอง (Brain Power)

ที่อังกฤษในแคว้น Middlesex มีนักเรียนจำนวน 200 คนจาก Twickenham school  
อ้างว่าพวกเขาชอบผ่านเพราะได้กิตกล้วยหอมเป็นอาหารเข้า  
รวมทั้งกินอีกนิดหน่อยในตอนมือเที่ยงเพื่อให้สมอง สดชื่น  
เขาได้วิจัยพบว่าโปแตสเซียมในกล้วยช่วยนักเรียนให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

## อาการท้องผูก (Constipation)

เส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกาย ทำงานได้ดี

## เมาค้าง (Hangovers)

วิธีแก้เมาค้างที่เร็วและดีอีกวิธีหนึ่งก็คือกินกล้วย ยหอมปั่น banana milkshake

โดยการใส่น้ำผึ้งลงไปด้วย

(ฮา.....ผมเพิ่งรู้ซะเนี่ย.....ต้องลองแน่ ๆ...)

ด้วยสรรพคุณของน้ำผึ้งและสารวิตามินในกล้วยจะช่วยให้  
ปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือด

และทำให้กระเพาะอาหารอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงานได้เร็ว วขึ้น.....

## จุกเสียดแน่นท้อง (Heartburn)

กล้วยหอมมีสารลดกรดตามธรรมชาติอยู่

ดังนั้นการกินกล้วยก็จะช่วยให้ลดอาการดังกล่าว

## Morning Sickness

ไม่รู้ว่าอะไรจะเปลี่ยนอะไรดีนะ...อาการนี้เง่าตอนเช้าเซ่ นไม่อยากจะตื่นบ้าง....ฯลฯ

ถ้าเรากินกล้วยหอมสักคำ 2 คำระหว่างมือเช้า เทียงหรือเย็น

มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและแก้อาการดังกล่าว ในตอนเช้าได้

## บรรเทาแผลยุงกัด

ก่อนที่จะใช้ยาทา

ลองใช้เปลือกกล้วยหอมด้านในถูบริเวณที่ถูกยุงกัด

จะช่วยลดอาการคันหรือบวมได้.....คนส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้นจริง ๆ

## ระบบประสาท (Nerves)

วิตามินบีที่มีอยู่มากในกล้วยหอมจะช่วยลดความเครียด. ...อ่อนล้าได้



## อ่อนจากทำงานมากเกินไป

ที่สถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียได้ศึกษาและพบว่า

ความเครียดจากที่ทำงานทำให้คนกินช็อกโกแลตและพวกโปเตโต้ชิปส์มากเกินไป

ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วถ้ากินกล้วยหอมสักเล็ก ๆ น้อย ๆ ประมาณทุก ๆ 2 ชม.

มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและลดการอยากกินของจุกจิก

## แผลในลำไส้และกระเพาะอาหารรวมทั้งผิวหนังพุพองเป็นแผล (Ulcers)

สารและเส้นใยในกล้วยหอมช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้ ลึกดีขึ้น

รวมทั้งกรดต่าง ๆ ที่มีอยู่ทำให้มีการเคลือบผิวของกระเพาะ

ลดการเป็นแผลในกระเพาะได้

## ปรับระดับอุณหภูมิในร่างกาย (Temperature Control)

ในประเทศแถบเส้นศูนย์สูตรที่มีอากาศร้อน

ผู้คนชอบกินกล้วยหอมดิบร้อนกันครับและเชื่อว่ามันเป็นผลไม้เย็นน้ำชนิดหนึ่ง  
อย่างเช่นในไทยมีความเชื่อกันว่าผู้หญิงท้องควรกินกล้วยหอมเป็นประจำ  
เพื่อเด็กที่เกิดมาจะมีอารมณ์เยือกเย็นเช่นดั่งป่าคุณ เป็นต้น.....so cool....

## ลดความอยากสูบบุหรี่

สำหรับท่านที่ต้องการเลิกบุหรี่

กล้วยหอมอาจช่วยท่านได้เพราะมีวิตามิน B6, B12 โปแตสเซียมและแมกนีเซียม  
ที่มีอยู่มากจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากการขาดสารนิโคติน

อ้างอิง:

เห็นไหมครับว่ากล้วยหอมนั้นเป็นยอดผลไม้จริง ๆ

เปรียบเทียบกับแอปเปิ้ลแล้ว

กล้วยหอมมีโปรตีนมากกว่า 4 เท่า

มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 2 เท่า

ฟอสฟอรัสมากกว่า 3 เท่า

วิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่า 5 เท่า

วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มากกว่า 2 เท่า

ดังนั้นจากที่ฝรั่งเคยพูดกันว่า

"An apple a day keeps doctor away."

ต่อไปคงจะต้องเปลี่ยนเป็น

"A banana a day keeps doctor away." ซะแล้วมั้ง.....

ถ้ามันไม่ใช่เป็นการเขียนบทความนี้ขึ้นมาเพื่อโปรโมท พ่อค้ากล้วยหอมแล้ว

ผมว่ากล้วยหอมเนี่ยมันแจ่มจริง ๆ....

ถ้าต่อไปมันแพงมากก็ไม่ต้องกินมันหรือครับ

(ผมว่ากล้วยน้ำว้าก็มีประโยชน์ต่อร่างกายมากนา....

กินมันทั้ง 2 อย่างแหละดีที่สุด)

อ้อ...แกมทำยอีกอย่างหนึ่งรองเท้าหนัง

ถ้าอยากซัดให้มันวาวแบบเร็ว ๆ

ก็เอาเปลือกกล้วยหอมด้านในถูรองเท้าไปเลย

เสร็จแล้วเอาผ้าแห้งเช็ดซัดออก...รองเท้าจะมันแฉลึบเลย....

FW