

## กล้วยหอมชนะเครื่องดื่มบำรุงกำลัง มีสารอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระในตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 11 มิ.ย. 2555

นักวิจัยแผนกทดสอบสมรรถภาพของมนุษย์ มหาวิทยาลัยแอปาลาเชีย สเตท ของสหรัฐฯ เปิดเผยว่า กล้วยหอมมีคุณ สร้างเสริมพลังงาน เพื่อความอดทน ไม่แพ้เครื่องดื่มชูกำลัง เพราะอุดมด้วยโปแตสเซียมและสารอาหารต่างๆ เหมาะกับนักแข่งจักรยาน นักวิ่งหรือนักเดินป่าเพื่อออกกำลัง

ผู้อำนวยการของแผนกแจ้งว่า “เราพบว่ากล้วยหอมให้คุณประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพ ไม่แพ้เครื่องดื่มชูกำลัง ทั้งยังเหนือกว่าอีกหลายอย่างด้วย มันช่วยให้นักแข่งจักรยานได้สารต้านอนุมูลอิสระอย่างที่เครื่องดื่มชูกำลังไม่มี และยังมีสารอาหาร อย่างเช่น โปแตสเซียม และวิตามิน บี 6 ยิ่งกว่านั้นยังมีน้ำตาลที่มีสรรพคุณบำรุงร่างกายมากกว่าเครื่องดื่ม”

เขาบอกสรุปว่า “กล้วยหอมนั้นเทียบพุนด้วยกากใย สารอาหาร และสารต่อต้านอนุมูลอิสระต่างๆ พร้อมมูลในตัวหมด”.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)