

## สรรพคุณของ "ปลีกล้วย"

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 เม.ย. 2556

### ปลีกล้วย

คือดอกกรวมที่มีกาบขนาดใหญ่ห่อหุ้มอยู่ภายนอกเรียงตัวทับซ้อนกันแน่นเป็นรูปดอกบัวตูมทรงสูง แต่ดอกกล้วยที่แท้จริงก็คือส่วนที่เป็นหลอดสีเหลืองที่ติดและเรียงตัวอยู่รอบแกนขนาดใหญ่รวมกันเป็นช่อดอกแต่ละช่อจะถูกแบ่งกันด้วยกาบที่มีสีน้ำตาลแดงเป็นชั้น ๆ กล้วยหนึ่งดอกจะเจริญเป็นผลกล้วยเพียงหนึ่งผล กล้วยหนึ่งช่อก็คือกล้วยหนึ่งหวี และกล้วยหลาย ๆ หวีมารวมกันเราเรียกว่ากล้วยหนึ่งเครือหัวปลี กินได้ทั้งแบบดิบและสุก แบบดิบทำในรูปของผักเป็นเครื่องเคียง รสชาติฝาดถ้านำไปปรุงสุก รสชาติจะนุ่มหวานนิด ๆ หัวปลี เป็นอาหารบำรุงนํ้านมของผู้หญิงที่กำลังมีบุตร มีธาตุเหล็กอยู่มาก ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร อุดมไปด้วย แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และ ซี ในตำรายาพื้นบ้านของประเทศอินเดีย ได้ระบุว่า น้ำคั้นจากหัวปลีกล้วยมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ปลีกล้วยจึงเป็นอาหารสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน.

ขอบคุณที่มา [เดลินิวส์](#)