

## ประโยชน์ของ "กล้วยหอมทอง" ที่มีต่อสุขภาพ

● นำเสนอเมื่อ 4 พ.ย. 2557

กล้วยหอมทองปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 120 กิโลแคลอรี ต่อหน่วยมีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด ได้แก่ ซูโครส ฟรุคโตส และกลูโคส รวมทั้งเส้นใยอาหาร ผลจากการวิจัยกล้วยหอมเพียง 2 ลูก พบว่าให้พลังงานได้มากถึง 90 นาที นักกีฬาจึงนิยมนำไปรับประทานระหว่างการแข่งขัน เพื่อเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการซึมเศร้า โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง ท้องผูก แก้อาการเมาค้าง ลดเครียด ได้อีกด้วย.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)