

ผิวงาม..ตามด้วยสุขภาพจากกล้วยน้ำว้า

นำเสนอเมื่อ : 29 เม.ย. 2552



เมื่อพูดถึงกล้วยน้ำว้าดิฉันว่าทุกท่านคงต้องรู้จักกันดีและมีใช้รู้จักเพียงอย่างเดียว
บางบ้านคงต้องปลูกไว้ข้างๆบ้านกันด้วยใช่ไหมคะ
เอาละวันนี้จะขอกล่าวถึงประโยชน์ของกล้วยน้ำว้าให้ทุกท่านได้รับทราบกันหน่อยนะคะ....

ทางการแพทย์บอกไว้ว่าคุณค่าทางอาหารและยา

กล้วยน้ำว้าเมื่อเทียบกับกล้วยหอมและกล้วยไข่ กล้วยน้ำว้าจะให้พลังงานมากที่สุด
กล้วยน้ำว้าหอมและสุกมีธาตุเหล็กในปริมาณที่สูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง มีแคลเซียม
ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน และเหงือกให้แข็งแรง ช่วยให้ผิวพรรณดี มีเบตาแคโรทีน
ในอาซึนและใยอาหาร ช่วยในระบบขับถ่ายคล่องขึ้น กินกล้วยน้ำว้าสุก
จะช่วยระบายท้องและสามารถรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันในเด็กเล็กได้ ช่วยลดอาการเจ็บคอ เจ็บหน้าอก
เจ็บหน้าอกที่มีอาการไอรวมด้วย โดยกินวันละ 4-6 ลูก แบ่งกินกี่ครั้งก็ได้
กินกล้วยก่อนแปรงฟันทุกวันจะทำให้ไม่มีกลิ่นปาก (แต่ก็ต้องแปรงฟันนะคะ ) และผิวพรรณดี เห็นผลได้ใน 1
สัปดาห์ กล้วยน้ำว้าดิบและหามมีสารแทนนิน เพคตินที่ฤทธิ์ฝาดสมาน รักษา อาการท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้
โดยกินครั้งละครึ่งผล หรือ 1 ผล อาการท้องเสียจะทุเลาลง นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยยังพบว่า
มีผลในการรักษาโรคกระเพาะได้อีกด้วยคะ

โอ้ ! โอ้ ! ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้าเยอะแบบนี้สงสัยต้องรีบกลับไปทานเสียแล้ว
แต่ยังไงก็ต้องทำอย่างสม่ำเสมอจะ (เดี่ยวไม่เห็นผลไม่รู้จะ)
ของดีของบ้านเราอย่าไหนทานอย่างเดียวจะ..จะได้ก็บอกได้เลยว่าประโยชน์จัดหนักละเจ้า..กินได้ทุกวันผิวงามแต่
ๆเนอ...

