

น้ำกล้วยหอม <> ถนอมกระเพาะและลำไส้ ได้ผลหนักแล

นำเสนอเมื่อ : 29 เม.ย. 2552

กล้วยไม่ใช่แค่เพียงอาหารทานเล่น เป็นยารักษาโรคก็ได้

น้ำกล้วยหอม เพื่อนกระเพาะและลำไส้

กล้วย

เป็นผลไม้ชนิดที่สองรองจากน้ำนมแม่ที่เด็กทารกต้องกินต่อมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
ชีวิตเราก็ไม่ได้ห่างหายไปจากผลไม้ชนิดนี้เลย
แถมยังได้ลิ้มลองกันอยู่เรื่อย ๆ
เพราะในบ้านเราจะเรียกว่าดองกล้วยเลยก็ได้
แถมยังมีให้เลือกกินมากมายหลายพันธุ์
สำหรับกล้วยยอดนิยมก็ต้องขอยกให้กล้วยน้ำว้า
ผลไม้ประจำตัวของเด็กทารก กล้วยหอมทอง กล้วยผลใหญ่
ผิวมีสีเหลืองทอง และก็มีกล้วยไข่ ของขึ้นชื่อของกำแพงเพชร
ของกินคู่กับกระยาสารท

กล้วยมีคุณค่าอาหารสูง กล้วยต่าง ๆ
ที่กล่าวมาเป็นผลไม้ไทยทั้งสิ้น สนนราคาก็ไม่แพง
แถมยังส่งออกทำรายได้ให้แก่ประเทศอีกด้วย เช่น
กล้วยหอมทองที่ส่งออกไปยังฮ่องกง สิงคโปร์ ญี่ปุ่น
และประเทศในแถบยุโรป

นอกจากกินกล้วยกันเป็นผลไม้แล้ว
ยังนิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มอีกด้วย
กล้วยหอมทองนิยมนำมาทำเครื่องดื่มมากกว่ากล้วยอื่น ๆ

น้ำกล้วยหอมจะมีความข้นของเนื้อกล้วยที่อ่อนนุ่ม มีเนื้อเนียนเมื่อปั่น
รสหวาน กลิ่นหอม เนื้อกล้วยมีสีขาว ไม่ดำ
แถมยังเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์

กล้วยหอมทอง 1 ลูกใหญ่ มี แคลเซียม 11 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม เหล็ก 1 มิลลิกรัม โปตัสเซียม 503 มิลลิกรัม
วิตามินเอ 260 I.U. ในอาซีน 1 มิลลิกรัม วิตามินซี 14 มิลลิกรัม
นอกจากนี้ยังมีโคลีเลียม

สารอาหารที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึมของกลูโคส
และช่วยสังเคราะห์กรดไขมันและคอเลสเตอรอล

นอกจากสารต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว
ในเนื้อกล้วยยังมีสารเพคติน (Pectin)
ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น
น้ำกล้วยหอมยังช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร
ช่วยบรรเทาอาการลำไส้อักเสบ
และช่วยบำรุงอาการจุกเสียดและแน่นหน้าอก

การเลือกกล้วยหอมมาทำน้ำ
ต้องเลือกกล้วยหอมที่แก่เต็มที่ ลูกใหญ่อวบ
ยิ่งเปลือกมีสีเหลืองทองจะยิ่งมีสารแคโรทีนในเนื้อกล้วยสูงขึ้น
แถมยังมีรสหวานและกลิ่นหอมเป็นพิเศษ เมื่อต้องการทำน้ำกล้วยหอม
จึงค่อยเปลือกออก ถูเปลือกทิ้งไว้เนื้อกล้วยจะดำ ปอกแล้วปั่นทันที
จะปั่นเป็นน้ำกล้วยหอมล้วน ๆ เลยก็ได้
หรือจะปั่นรวมกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อย่างน้ำมะม่วง น้ำมะเขือเทศ
น้ำสมคั้นก็อร่อย ถ้าชอบแบบเย็นก็ใส่น้ำแข็งละเอียดลงไปปั่นด้วยก็ได้

วิธีดื่มน้ำกล้วยหอมให้ได้รสชาติดีและมีคุณค่าต้องดื่มทันที
อย่าทิ้งไว้นาน จะเสียทั้งคุณประโยชน์ และสีสรรที่น่ากินไป

น้ำกล้วยหอม น้ำสมคั้น

วิธีทำ กล้วยหอมทองหั่นชิ้นเล็ก 2 ลูก

น้ำส้มเขียวหวานคั้น 1 ถ้วย น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำแข็งละเอียด 1/2 ถ้วย ปั่นให้เข้ากันดี

น้ำกล้วยหอม มะเขือเทศ

วิธีทำ กล้วยหอมทองหั่นชิ้นเล็ก 3 ลูก มะเขือเทศสีแ
ๆ 3 ลูก ปอกเปลือก เอาเมล็ดออก หั่นชิ้นเล็ก น้ำแข็งละเอียด 1/2 ถ้วย น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำสมคั้น 2 ช้อนโต๊ะ ปั่นทั้งหมดเข้าด้วยกัน

ลองดูทั้ง 2 วิธีจะรู้ว่า กล้วยหอมมีอะไรดีๆ อยู่มากมาย โดยเฉพาะ อาการระคายเคืองที่กระเพาะก็จะบรรเทาเบาบาง และเจือจางไปในที่สุดชื่นใจนะครับ

.....ขอบคุณนิตยสารครัว ปีที่ 5 ฉบับที่ 54
.....โชคดีนะครับ