

ห่างไกล...8 โรคร้าย...ด้วยกล้วย

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

กล้วยจะทำให้ 8 โรคร้ายต่อไปนี้กลายเป็นเรื่องกล้วยๆ สำหรับคุณ ถ้ากินเป็นประจำ

1. โรคโลหิตจาง

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีธาตุเหล็กสูงมาก และธาตุเหล็กนี้แหละที่จะไม่กระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเม็ดเลือด ช่วยให้คนที่โรคโลหิตจางกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ..



3. โรคท้องผูก

ท้องผูกเป็นเงื่อนตายของคุณจะถ่าง่ายระบายคล่อง ถ้าได้ทานเส้นใยอาหารจากกล้วยมาเป็นตัวช่วยในการขับถ่าย ใครว่าคนสวยต้องท้องผูก..ไม่จริง!

4. โรคซึมเศร้า

อาการซึมเศร้านั้นมักเกิดจากสารเคมีในสมองไม่สมดุล แต่จากการวิจัยพบว่ากล้วยมีโปรตีนชื่อ ไทรโพรโตเฟน ที่จะกระตุ้นให้สมองหลั่งฮูร์โมนเซโรโทนิน ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายออกมา คนที่กินกล้วยจึงอารมณ์ดีขึ้น เลิกซึมเศร้าเสียที

5. อาการเมตาซัง

กล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้งคือยาแก้เมตาซังที่ได้ผลที่สุด เพราะคนเมตาซังจะปั่นป่วนกว่ายามปกติ กล้วยนี้จะทำให้กระเพาะสงบลง ส่วนน้ำตาลจากน้ำผึ้งก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ส่วนนมก็ปรับระดับของเหลวในร่างกายให้สมดุล คนเมตาซังจึงรู้สึกสบายขึ้น

❌ 6. โรคเสียดท้อง

กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติอยู่
ถ้าคุณที่เป็นโรคเสียดท้องเพราะมีกรดเกินในกระเพาะได้กินกล้วยวันละผล
จะรู้สึกได้เลยว่าท้องใสเลิกกรอกรวญครางเป็นปลิดทิ้ง

❌ 7. โรคลำไส้เป็นแผล

แม้แต่หมอกก็ยังแนะนำคนไข้ที่เป็นแผลในกระเพาะให้ทานกล้วย
เพราะเนื้อที่นุ่มนุ่มของมันไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร และยังมีสรรพคุณเคลือบผนังลำไส้
ช่วยรักษาแผลให้หายได้เร็วขึ้นด้วย

❌ 8. เส้นเลือดฝอยแตก

วารสาร "The New England Journal of Medicine" ตีพิมพ์ผลการวิจัยว่าการกินกล้วยเป็นประจำ
สามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%

ที่มา .. spicy

2. โรคความดันโลหิตสูง

กล้วยได้ชื่อว่ามีโพแทสเซียมสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ด้วยกัน
จึงลดความดันได้ดีมากถึงขนาดที่องค์การอาหารของสหรัฐฯ
โฆษณาให้ประชาชนที่เป็นโรคความดันทั้งหลายกินกล้วยให้มากๆ