

คุณค่าประโยชน์ของกล้วย

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2552

กล้วยอุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส
ร่วมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด
จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ
กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

ประโยชน์ของกล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่างๆ
ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรคเลยคะ สวนจะช่วยป้องกันโรคใดได้บ้างนั้นเราไปหาข้อมูลมาให้แล้ว ดังนี้

1. โรคโลหิตจาง ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด
และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

2. โรคความดันโลหิตสูง มีธาตุโพแทสเซียมสูงสุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ
ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตสูงมาก อย.ของอเมริกา
ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถโฆษณาได้ว่า
กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

3. กำลังสมอง มีงานวิจัยในกลุ่มนักเรียน 200 คน โรงเรียน Twickenham
พบว่ากินกล้วยมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา
ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปี
ด้วยการจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวใ
นการเรียนมากขึ้น

4. โรคท้องผูก ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
และยังช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

5. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมี

ความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try Potophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็น Serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง

6. อาการเมตาบอไลต์ วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมตาบอไลต์ คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา

7. อาการเสียดท้อง กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียด ท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้

8. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า การกินกล้วยเป็นอาหารเช้าระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

9. ยุงกัด ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด มีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่า เปลือกกล้วยสามารถแก้มัดคันที่เกิดจากยุงกัดได้

10. ระบบประสาท วิธีควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารเช้าที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงอย่างทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาระดับน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได้

11. โรคลำไส้เป็นแผล กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อดำเนินการแก้อาการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนุ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มิมีปัญหาเรื่องโรคลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคืองและยังไปเคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

12. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วยคือผลไม้ที่สามารถทำให้ อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวัง ตัวอย่างในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทารกที่เกิดมา จะมีอุณหภูมิเย็น

13. ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้ เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ Try Potophan ทำให้อารมณ์ดี

14. การสูบบุหรี่ กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยังมีโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็วอันเป็นผล จากการลดเลิกลิโคตินนั่นเอง

15. ความเครียด โปรแตสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ การส่งออกซิเจน ไปยังสมอง และปรับระดับน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตรา metabolic ในร่างกายของเราจะขึ้นสูง และทำให้ระดับโปรแตสเซียมในร่างกายของเราลดลง แต่โปรแตสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วยจะช่วยให้เกิด ความสมดุล

16. เส้นเลือดฝอยแตก จากการวิจัยที่ลงในวารสาร "The New England Journal of Medicine" การกินกล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%

17. โรคหูด การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใช้เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วยึดแผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้