

กินกล้วยแกทองผูก

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

ใยที่ท้องผูกเป็นประจำ ให้กินกล้วยเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะช่วยไม่ให้ท้องผูก ระบบขับถ่ายจะดี ถ้าท้องเสียให้กินกล้วยดิบ หรือกล้วยหามครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งลูก

กินกล้วยสุก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและเจ็บหน้าอก ที่มีอาการ ไอแห้งร่วมอยู่ด้วยได้ ให้กินวันละ 5-6 ลูก

ถ้าต้องการ ไม่ให้มีกลิ่นปากและผิวพรรณดี ให้กินกล้วยน้ำว้า หลังตื่นนอนแล้วค่อยแปรงฟัน ทำอย่างนี้ 1 สัปดาห์ กลิ่นปากจะหายไป ผิวพรรณก็ดีขึ้น

หิวปลี ให้วิตามินสูง ได้ทั้งแคลเซียม โปรตีนและกากใยอาหาร กินกล้วยทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ลูก เพื่อสุขภาพที่ดี

ข้อมูลจาก เกลินิวส์