

เรื่องกล้วย ๆ.....ที่ไม่กล้วย และยิ่งกว่ากล้วย

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

กล้วย เมื่อเปรียบเทียบกับแอปเปิ้ลแล้ว

กล้วยมีโปรตีนมากกว่าแอปเปิ้ลสี่เท่า

มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า สองเท่า

มีฟอสฟอรัสมากกว่าสามเท่า

มีวิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่าห้าเท่า

และมีวิตามินรวมทั้งแร่ธาตุอื่นๆ มากกว่าสองเท่า และอุดมไปด้วยโพแทสเซียม

ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาท ช่วยควบคุมความดันโลหิต

โรคซึมเศร้า

จากการสำรวจโดย MIND ในกลุ่มของผู้ที่มีอาการซึมเศร้า หลายๆ คนรู้สึกดีขึ้นเมื่อกินกล้วยเหตุผลก็คือกล้วยมีส่วนประกอบของทริปโตเฟน (Tryptophan) โปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายของเราจะเปลี่ยนให้เป็น เซโรโทนิน (Serotonin) ที่รู้จักกันดีว่า

จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย

อารมณ์ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น

นอกจากนี้กล้วยยังมีส่วนประกอบของวิตามินบี 6

ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดของคุณให้คงที่ ซึ่งมีผลไปถึงอารมณ์ของคุณด้วย ผู้หญิงที่มีอาการ PMS (Premenstrual Syndrome) หรือช่วง 'รเมนบจอย' ก่อนมีประจำเดือน) ควรกินกล้วยจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นนะจะ



โรคโลหิตจาง

กล้วยมีธาตุเหล็กอยู่มาก สามารถกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงและช่วยรักษาอาการโลหิตจางได้ โรคเกี่ยวกับความดันโลหิต กล้วยมีโปแตสเซียมสูงมากในขณะที่มีเกลือต่ำ จึงช่วยปรับความดันเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

อีกทั้งกระตุ้นการทำงานของสมองให้รู้สึกตื่นตัว

องค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ ,
ยอมให้โรงงานผลิตกล้วยกลาวางไตวากล้วยช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเกี่ยวกับความดันโลหิตได้



ท้องเสีย

กล้วยดิบมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย เช่น *Escherichia coli* สารสำคัญคือแทนนิน มีฤทธิ์แก้อาการท้องเสีย

โดยนำกล้วยดิบมาหั่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง

แล้วบดให้ละเอียดเป็นแป้ง ใช้ผงกล้วยนี้ในปริมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ ใส่ในถ้วยน้ำชา ผสมกับน้ำผึ้งหนึ่ง ช้อนโต๊ะ รับประทานแก้อาการท้องเสีย



ทราบหรือไม่

แทบจะทุกส่วนของกล้วยมีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น

- ผลกล้วยสุก บรรเทาอาการท้องผูก ความดันโลหิตสูง เจ็บคอ บำรุงผิว
- ต้นและใบแห้ง นำมาเผา รับประทานครั้งละประมาณหนึ่งช้อนชา หลังอาหาร แก้เคล็ดขัดยอก
- หัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนม
- ยางจากปลีกล้วยหรือก้านกล้วย ใช้รักษาแผลสด และทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อยได้
- รากกล้วย แก้ปวดฟัน แก้อ่อนใน โลหิตจาง ปวดหัว ปัสสาวะขัด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- ดอกกล้วย ช่วยเรื่องประจำเดือนขัด แก้ปวดประจำเดือน โรคนิ่วและโรคหัวใจ
- เปลือกกล้วย แก้ผิวหนังเป็นหูด ตุ่มคัน หรือเป็นผื่น และฝ่ามือฝ่าเท้าแตก