

## กล้วยหอม .....ยอดผลไม้มหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

### หลังจากอ่านบทความนี้จบ...ท่านจะมองกล้วยหอมในอีกแง่ มุมหนึ่งทันที

กล้วยหอมมีสารน้ำตาลอยู่ 3 ชนิดคือ ซูโครส ฟรุคโตสและกลูโคส (sucrose, fructose and glucose) รวมทั้งเส้นใยอาหาร มันจะให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันทีเลยครับ

เขาวิจัยมาแล้วว่ากล้วยหอม 2 ใบให้พลังงานเพียงพอให้เราทำงานถึง 90 นาที

ไม่ต้องสงสัยเลยนะครับ...นักกีฬาระดับโลกถึงชอบกินกล้วยหอมกันนัก (เคยเห็นในสนามเทนนิส...พอพักเบรกบางคนหยิบกล้วยหอมมากัดกินสัก 2-3 คำ)

ยังไม่หมดนะ...เจ้ากล้วยยังมีคุณอนันต์ ป้องกันโรคมัยและภาวะต่างๆของร่างกายได้อีกด้วย...มาดูกันครับ

#### ความเศร้าซึม

จากการสำรวจและวิจัยได้ถามพร้อมสุ่มตัวอย่างจากคนไข้ ที่ป่วยเป็นโรคเศร้าซึม พบว่าส่วนใหญ่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้กินกล้วยหอม เพราะว่ามี tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็น serotonin สารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

#### pms (premenstrual syndrome)

สำหรับสุภาพสตรีแล้วก่อนที่จะมีประจำเดือน อารมณ์จะหงุดหงิดง่าย ไม่อยู่กับร่องรอยและก่อให้เกิดสภาวะต่อร่างกาย...เช่นปวดท้อง ปวดหัว...ซูลๆ รับประทานกล้วยหอมซะดีจ้ะ...ยาแก้ปวดลิ้มไปไต่เลย...มันสามารถป้องกันได้นะจ๊ะ.....

#### โรคโลหิตจาง (Anemia)

ธาตุเหล็กในกล้วยหอมสามารถที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิต Hemoglobin (ฮีโมโกลบิน) ในกระแสโลหิตช่วยหยุดยั้งภาวะโลหิตจางได้ แต่คงไม่ช่วยแก้โรคหัวใจได้หรอกนะ...

#### ความดันโลหิต (Blood Pressure)

กล้วยหอมมีเกลือโปแตสเซียมเหลืออยู่เยอะ เป็นตัวช่วยความดันเลือดจนกระทั่ง US Food and Drug Administration อนุมัติให้กล้วยหอมยอดผลไม้มีส่วนช่วยลดภาวะความเสี่ยงความดันได้จริง

#### เสริมสร้างพลังสมอง (Brain Power)

ที่อังกฤษในแคว้น Middlesex มีนักเรียนจำนวน 200 คนจาก Twickenham school อ้างว่าพวกเขาชอบเพราะได้กินกล้วยหอมเป็นอาหารเขารวมทั้งกินอีกชนิดหนึ่งในตอนมือเที่ยงเพื่อทำให้สมองสดชื่น เขาได้วิจัยพบว่าโปแตสเซียมในกล้วยช่วยนักเรียนให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

### อาการท้องผูก (Constipation)

เส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดี

### เมาค้าง (Hangovers)

วิธีแก้เมาค้างที่เร็วและดีอีกวิธีหนึ่งก็คือกินกล้วยหอมปั่น banana milkshake โดยการใส่น้ำผึ้งลงไปด้วย ด้วยสรรพคุณของน้ำผึ้งและสารวิตามินในกล้วยจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือดและทำให้กระเพาะอาหารอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงานได้เร็วขึ้น.....

### จุกเสียดแน่นท้อง (Heartburn)

กล้วยหอมมีสารลดกรดตามธรรมชาติอยู่ ดังนั้นการกินกล้วยก็จะช่วยให้ลดอาการดังกล่าว

### Morning Sickness

ไม่รู้ว่าจะแปลว่าอะไรดีนะ...อาการเริ่มง่วงตอนเช้าเช่นไม่อยากจะตื่นบ้าง...ฯลฯ ถ้าเรากินกล้วยหอมสักคำ 2 คำระหว่างมือเช้า เที่ยงหรือเย็น มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและแก้อาการดังกล่าวในตอนเช้าได้

### บรรเทาแผลยุงกัด

ก่อนที่จะใช้ยาทา ลองใช้เปลือกกล้วยหอมด้านในถูบริเวณที่ถูกยุงกัด จะช่วยลดอาการคันหรือบวมได้...คนส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้นจริงๆ

### ระบบประสาท (Nerves)

วิตามินบีที่มีอยู่มากในกล้วยหอมจะช่วยลดความเครียด...อ่อนล้าได้

### อ้วนจากทำงานมากเกินไป

ที่สถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียได้ศึกษาและพบว่า ความเครียดจากที่ทำงานทำให้คนกินช็อกโกแลตและพวกไปเตโตชิปส์มากเกินไป ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น จากที่กล่าวมาแล้วถ้ากินกล้วยหอมสักเล็กน้อยทุกๆ 2 ชม. มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและลดการอยากกินของจุกจิก

แผลในลำไส้และกระเพาะอาหารรวมทั้งผิวหนังพุพองเป็นแผล (Ulcers)

สารและเส้นใยในกล้วยหอมช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้เล็กดีขึ้น รวมทั้งกรดต่างๆที่มีอยู่ทำให้มีการเคลือบผิวของกระเพาะ ลดการเป็นแผลในกระเพาะได้

### ปรับระดับอุณหภูมิในร่างกาย (Temperature Control)

ในประเทศแถบเส้นศูนย์สูตรที่มีอากาศร้อน ผู้คนชอบกินกล้วยหอมดับร้อนกัน และเชื่อว่ามันเป็นผลไม้เย็นน้ำซุนิดูหนึ่ง อย่างเช่นในไทยมีความเชื่อกันว่าผู้หญิงท้องควรงินกล้วยหอมเป็นประจำ เพื่อเด็กที่เกิดมาจะมีอารมณ์เยือกเย็นสำหรับท่านที่ต้องการเลิกบุหรี่ กล้วยหอมอาจช่วยท่านได้เพราะมีวิตามิน B6, B12 โปแตสเซียมและแมกนีเซียม ที่มีอยู่มากจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากการขาดสารนิโคติน

ที่มา <http://www.thaihealth.info/health110.htm>