

มหัศจรรย์...กล้วยหอม

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

มหัศจรรย์...กล้วยหอม



คุณรู้ไหมว่ากล้วยหอมที่ดูแสนจะธรรมดา ที่แท้แล้วมีความมหัศจรรย์ที่ซ่อนอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกล้วยหอมให้ขึ้นอีกนิดกันเถอะ

กล้วยหอมมีสารน้ำตาลอยู่ 3 ชนิดคือซูโครส ฟรุคโตส และกลูโคส (sucrose, fructose and glucose) แล้วยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร เมื่อทานกล้วยหอมแล้ว มันจะให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันทีเลยคะ จะยกตัวอย่างให้เห็นถึงพลังจากกล้วยหอม 2 ใบ พลังงานที่ได้อาจจะมากพอที่จะให้เราทำงานถึง 90 นาทีนะ แต่ประโยชน์ที่มหัศจรรย์ยิ่งกว่านั้นคือ ประสิทธิภาพในการป้องกันโรคมะเร็งไซบีเรีย และอาการผิดปกติของร่างกายต่างๆ มีอะไรบ้าง....

อาการก่อนมีประจำเดือน หรือ PMS (premenstrual syndrome)

ข้อนี้นับเป็นคุณประโยชน์ต่อสาว ๆ ทั้งหลายอย่างที่สุด เพราะสาว ๆ โดยเฉพาะสาววัยทีนที่เพิ่งเริ่มมีประจำเดือน หรือมีมาไม่กี่ปี จะต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการก่อนและระหว่างช่วงมีประจำเดือน อาการหลัก มีอาทิเช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย จมูกเหมียวง่าย แล้วยังมีอาการปวดท้อง ปวดหัว อันจะส่งผลให้คนรอบข้างช่วยไปด้วย ถึงแม้อาการกล้วยหอมจะไม่สามารถช่วยด้านอารมณ์ของคุณได้ แต่เชื่อหรือไม่ว่าการรับประทานกล้วยหอมจะช่วยทุเลาอาการปวดท้องของคุณได้ไม่น้อยเลยละ

อาการเศร้าซึม

นอกจากสารน้ำตาล 3 ชนิด ในกล้วยหอมยังมีสาร tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็น serotonin สารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การรับประทานกล้วยหอมจะมีส่วนช่วยให้คุณอารมณ์แจ่มขึ้นได้ไม่มากก็น้อยคะ

อาการเมาค้าง (Hangovers)

สำหรับสาวที่รักการท่องราตรี ออกไปแดนซ์ระจาย แล้วย่ำระจอย จนเกิดอาการเมาค้าง เราขอบอกว่กล้วยหอมช่วยกำจัดความเมาค้างได้ด้วย วิธีที่จะเวิร์คได้ผลชะงัดที่สุดคือ ให้กินกล้วยหอมปั่นผสมน้ำผึ้ง ทั้งนี้สรรพคุณของน้ำผึ้งและสารวิตามินในกล้วยจะช่วยให้ปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือด และทำให้กระเพาะอาหารอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงานได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามส่วนผสมที่คุณอาจจะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมก่อนที่จะออกไปท่องราตรีนะคะ เพราะถุกกลับมาอย่างเมมาแล้วคงไม่มีปัญญาไปนั่งปั้นกล้วยผสมน้ำผึ้งแน่ๆ และก็อย่าดื่มจนเมาบ่อยนัก เดี่ยวจะแก้ไวงานนี้กล้วยหอมก็คงไม่มีปัญญาช่วยแน่ๆ

แผลในลำไส้และกระเพาะอาหาร รวมทั้งผิวหนังพุพองเป็นแผล

อย่างที่บอกไปแล้วนะ กล้วยหอมอุดมไปด้วยเส้นใย ดังนั้นจึงช่วยเสริมให้การย่อยอาหารของลำไส้เล็กดีขึ้นในเวลาเดียวกันสารต่างๆ ที่มีอยู่ในกล้วยหอมยังจะช่วยเคลือบผิวของกระเพาะ จึงลดการเป็นแผลในกระเพาะได้อีกด้วย

