

## สารพัดคุณค่าจาก กล้วย

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2551

**กล้วยเป็นผลไม้คู่บ้านคนไทยมาเนิ่นนาน** นอกจากจะปลูกง่ายโตเร็วแล้ว เหตุผลที่นิยมปลูกอาจเพราะประโยชน์จากต้นกล้วยที่สามารถนำมาใช้ได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นลำต้นกล้วย กาบกล้วย ใบกล้วย ปลีกล้วย สวนผลกล้วยก็นำมากินและแปรรูปทำอาหารได้หลายอย่าง ทั้งดิบทั้งสุก เรียกว่าใช้ได้ทุกส่วนจริงๆ

**ส่วนประโยชน์จากการกินกล้วยนั้นไม่ต้องพูดถึง** มีมากมายแน่นอน เพราะกล้วยมีน้ำตาลธรรมชาติอยู่ถึง 3 ชนิดด้วยกัน คือกลูโคส ซูโครส และฟรุคโตสที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที ทั้งยังเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานสูง รวมทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย คุณที่เป็นโรคโลหิตจางยิ่งต้องกินกล้วย เพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กที่จะช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงได้ รวมทั้งยังมีวิตามินบี 6 ซึ่งจะช่วยบำรุงระบบประสาทของเราได้

**คนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารก็ควรกินกล้วยบ่อยๆ** เพราะกล้วยช่วยปรับภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหารให้กลับสู่ปกติ และช่วยเคลือบผิวกระเพาะอาหารลดการระคายเคืองจากโรคกระเพาะได้อีกด้วย แล้วยังมีไฟเบอร์สูงกินแล้วท้องไม่ผูกอีกต่างหาก นอกจากนั้น กล้วยยังมีธาตุโปแทสเซียมสูงแต่มีเกลือต่ำ ทำให้เป็นผลไม้ที่คนเป็นโรคความดันสูงควรที่จะกิน

ที่มา [http://www.teenrama.com/around/f\\_old\\_around234.htm](http://www.teenrama.com/around/f_old_around234.htm)