

พิชิตโรคด้วย...กล้วยหอม!!

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2552

อย่าใส่กล้วยหอมไว้ในตู้เย็นนะครับหลังจากอ่านบทความนี้จบ....ท่านจะมองกล้วยหอมในอีก
แง่มุมหนึ่งทันที

กล้วยหอมมีสารน้ำตาลอยู่ 3 ชนิดคือ ซูโครส ฟรุคโตสและกลูโคส (sucrose, fructose and glucose) รวมทั้งเส้นใยอาหาร มันจะให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันทีเลยคะเขาวิจัยมาแล้วว่ากล้วยหอม 2 ใบให้พลังงานเพียงพอให้เราทำงานถึง 90 นาที

ไม่ต้องสงสัยเลยนะครับนักกีฬาระดับโลกถึงชอบกินกล้วยหอมกันนัก
(เคยเห็นในสนามเทนนิสพอพักเบรกบางคนหยิบกล้วยหอมมากัดกินสัก 2-3 คำ)

ยังไม่หมดนะ....เจ้ากล้วยยังมีคุณอนันต์ ป้องกันโรคมัยและภาวะต่างๆ ของร่างกายได้อีกด้วยครับ
มาดูกันนะครับ :

- ความเครียด = จากการสำรวจและวิจัยได้ถามพร้อมสุ่มตัวอย่างจากคนไข้ ที่ป่วยเป็นโรคเครียด พบว่าส่วนใหญ่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้กินกล้วยหอม เพราะว่ามันมี tryptophan ซึ่งเป็นกรดอะมิโนโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายสามารถแปลงเป็น serotonin สารกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุขมากยิ่งขึ้น pms (premenstrual syndrome)

สำหรับสุขภาพสตรีแล้วก่อนที่จะมีประจำเดือน อารมณ์จะหงุดหงิดง่าย ไม่อยู่กับร่องรอยและก่อให้เกิดสภาวะต่อร่างกาย..เช่นปวดท้อง ปวดหัว...ฯลฯ รับประทานกล้วยหอมซะดี ๆ.....ยาแก้ปวดลืมไปได้เลย.... มันสามารถป้องกันได้นะครับ

- โรคโลหิตจาง (Anemia) = ธาตุเหล็กในกล้วยหอมสามารถที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิต Hemoglobin (ฮีโมโกลบิน) ในกระแสโลหิต **ช่วยลดภาวะโลหิตจาง**ได้ แต่คงไม่ช่วยแก้โรคทรีพยจางได้หรอกนะ....อิอิ..

- ความดันโลหิต (Blood Pressure) = กล้วยหอมมีเกลือโปแตสเซียมเหลืออยู่เยอะ เป็นตัวช่วยความดันเลือดจนกระทั่ง US Food and Drug Administration อนุมัติให้กล้วยหอมยอดผลไม่มีส่วนช่วย **ลดภาวะความเสี่ยงความดัน**ได้จริง เสริมสร้างพลังสมอง (Brain Power)

ที่อังกฤษในแคว้น Middlesex มีนักเรียนจำนวน 200 คนจาก Twickenham school

อ้างว่าพวกเขาชอบผ่านเพราะได้กินกล้วยหอมเป็นอาหารเช้า
รวมทั้งกินอีกนิดหน่อยในตอนมือเที่ยงเพื่อ**ทำให้สมองสดชื่น**

เขาได้วิจัยพบว่าโปแตสเซียมในกล้วยช่วยนักเรียนให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

- อาการท้องผูก (Constipation) = เส้นใยอาหารในกล้วยหอมช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดี

- อาการเมาค้าง (Hangovers) = วิธีแก้เมาค้างที่เร็วและดีอีกวิธีหนึ่งก็คือกินกล้วยหอมปั่น banana milkshake โดยการใส่น้ำผึ้งลงไปด้วย (เพียงรู้จะเหนียว ><) ด้วยสรรพคุณของน้ำผึ้งและสารวิตามินในกล้วยจะช่วยให้ปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือด และทำให้กระเพาะอาหารอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงาน

- จุกเสียดแน่นท้อง (Heartburn) = กล้วยหอมมีสารลดกรดตามธรรมชาติอยู่ ดังนั้นการกินกล้วยก็จะช่วยไหลลดอาการดังกล่าว

- Morning Sickness อาการรึเงาตอนเช้าเช่นไม่อยากจะตื่นบ้าง... ฯลฯ = ถ้าเรากินกล้วยหอมสักคำ 2 คำระหว่างมือเช้า เที่ยงหรือเย็น มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและแก้อาการดังกล่าวในตอนเช้าได้

- บรรเทาแผลยุ้งกูด = ก่อนที่จะใช้ยาทา ลองใช้เปลือกกล้วยหอมด้านในถูบริเวณที่ถูกยุ้งกูด จะช่วยลดอาการคันหรือบวมได้

- ระบบเส้นประสาท = (Nerves) วิตามินบีที่มีอยู่มากในกล้วยหอมจะช่วยลดความเครียดอ่อนล้าได้

- อ้วนจากทำงานมากเกินไป = ที่สถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียได้ศึกษาและพบว่า ความเครียดจากที่ทำงานทำให้คนกินช็อกโกแลตและพวกไปเตโตชิปส์มากเกินไป ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น จากที่กล่าวมาแล้วถ้ากินกล้วยหอมสักเล็กๆ น้อยๆ ประมาณทุกๆ 2 ชม. มันจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดและลดการอยากกินของจุกจิก

- แผลในลำไส้และกระเพาะอาหารรวมทั้งผิวหนังพุพองเป็นแผล (Ulcers) = สารและเส้นใยในกล้วยหอมช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้เล็กดีขึ้น รวมทั้งกรดต่างๆ ที่มีอยู่ทำให้มีการเคลือบผิวของกระเพาะ ลดการเป็นแผลในกระเพาะได้

- ปรับระดับอุณหภูมิในร่างกาย (Temperature Control) = ในประเทศแถบเส้นศูนย์สูตรที่มีอากาศร้อน ผู้คนชอบกินกล้วยหอมดับร้อนกันครับและเชื่อว่าเป็นผลไม้เย็นน้ำชนิดหนึ่ง

- ลดความอยากสูบบุหรี่ = สำหรับท่านที่ต้องการเลิกบุหรี่ กล้วยหอมอาจช่วยท่านได้เพราะมีวิตามิน B6, B12 โปแตสเซียมและแมกนีเซียม ที่มีอยู่มากจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากการขาดสารนิโคติน

เห็นไหมครับว่ากล้วยหอมนั้นเป็นยอดผลไม้จริงๆ เมื่อเปรียบเทียบกับแอปเปิ้ลแล้ว
กล้วยหอมมีโปรตีนมากกว่าถึง 4 เท่า มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าถึง 2 เท่า ฟอสฟอรัส มากกว่าถึง 3 เท่า
วิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่าถึง 5 เท่า วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มากกว่าถึง 2 เท่า ดังนั้นจากที่ฝรั่งเคยพูดกันว่า
"An apple a day keeps doctor awake." ต่อไปคงจะต้องเปลี่ยนเป็น "A banana a day keeps doctor awake."
ชะแลวมึง

สาระแน.คอม