

## กล้วยต่อนเช้า คุณประโยชน์เต็มเปี่ยม

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2555

### All about BANANAS กล้วยต่อนเช้า คุณประโยชน์เต็มเปี่ยม (Mix)

หลายคนมองหาวิธีลดน้ำหนักให้ได้ผลอย่างจริงจัง บ้างอดข้าว อดน้ำ ไม่กินอะไรสักอย่างเพื่อให้หน้าหนักลดลง บางก็เลือกกินแต่ผลไม้อย่างเดียว บางก็ไปหาหมอเพื่อกินยาหวังให้ส่วนเกินลดลงไปหายไป บางก็กินยาถ่ายเพื่อหวังให้ตัวเบาขึ้นกว่าเดิม บางก็ใช้วิธีอื่น ๆ ที่ได้รับการบอกต่อกันมา

วิธีเหล่านี้อาจจะมียผลดีบ้างในช่วงแรก ๆ แต่หลังจากผ่านเวลาไปสักพักแล้วก็จะพบว่าไม่เป็นผล ไม่มีทางที่ใครจะกินผลไม้ไปตลอดชีวิต หรือไม่กินอะไรเลยทั้งวันต่อเนื่องกันยาวนาน หรืออาจใช้การกินยาถ่ายบ่อย ๆ เมื่อผ่านเวลาไปนาน ๆ เขา ลำไส้ก็จะเริ่มทำงานผิดปกติ คราวนี้ยาถ่ายก็จะใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป แถมยังส่งผลร้ายให้เป็นคนขับถ่ายได้ยากกว่าเดิม บางคนส่งผลถึงกับกลายเป็นคนถ่ายไม่ออกเป็นเดือน ๆ ก็มี แล้วยาเช่นนั้นจะใช้วิธีไหนดีน้ำหนักถึงจะลดลงได้

วิธีหนึ่งที่น่าสนใจและกำลังเป็นที่นิยมในประเทศญี่ปุ่นก็คือ การกินกล้วยมือเช้า หลายคนอาจทำหน้างงว่าทำไมต้องเป็นกล้วยมือเช้า เป็นแอปเปิ้ล มะละกอ แตงโม ฝรั่ง ได้ไหม ก็ขอแนะนำตรงนี้เลยว่า กล้วยนับเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ที่สมบูรณ์แบบที่สดชนิดหนึ่ง ในกล้วยนั้นจะมีวิตามินบี 1 และบี 2 ที่ช่วยในการเร่งเผาผลาญ น้ำตาลและไขมัน ทั้งยังช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการเหนื่อยล้า อีกทั้งมีโปแตสเซียมช่วยในการขับโซเดียม อันเป็นหนึ่งในตัวการที่จะทำให้ความดันเลือดสูงออกทางปัสสาวะ และส่งผลให้ลดการบวมของร่างกายได้

แมกนีเซียมในกล้วยยังช่วยควบคุมความดันเลือด และการทำงานของแคลเซียมในร่างกาย เส้นใยที่มีอยู่ในกล้วย จะส่งผลให้ระบบการขับถ่ายในแต่ละวันของร่างกายเราดีขึ้น กล้วยยังมีเซโรโทนินที่ช่วยลดอาการหงุดหงิด และทำให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้นอีกด้วย

กล้วยยังมีคุณประโยชน์อีกหลากหลายชนิด ทั้งไฟโตเคมีคัลที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง มีเอนไซม์ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานหนักลดลง ในกล้วยดิบยังมีฤทธิ์ในการขับพิษสูง และหากกล้วยสุก ก็ทำให้ร่างกายสร้างสารภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าปกติอีกด้วย

ทั้งหมดเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการกินกล้วยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งกินตอนไหนก็ได้ แต่หากเราเฉพาะเจาะจงให้การกินกล้วยได้ผลสูงสุดต้องเป็นตอนเช้าครับ ทั้งหมดก็เพื่อจำกัดการทำงานของกระเพาะและลำไส้ให้น้อยที่สุด และจะทำให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างเต็มที่ การกินกล้วยต่อนเช้านั้นจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณน้ำที่พอดี การไหลเวียนของของเหลวในร่างกายก็จะดีขึ้น และหากอยากให้ได้ผลอย่างจริงจัง

ก็ต้องกินเฉพาะกล้วยกับน้ำเปล่าเท่านั้น รวมทั้งต้องนอนก่อนเที่ยงคืนอีกด้วย และถ้าเกิดหิวขึ้นกลางดึกก็ควรจะกินผลไม้เท่านั้น

ในยุคปัจจุบันด้วยแล้ว ช่วงเวลาตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่เราเร่งรีบที่สุด บางคนถึงกับไม่กินอาหารเช้ากันเลย หรือไม่ก็เลือกกินเพียงแค่ว่ากาแฟกับขนมปังเท่านั้น ดังนั้นถ้าหากลองเปลี่ยนช่วงเวลาแห่งความเร่งรีบ มากินกล้วยตอนเช้าก็น่าจะสะดวกง่ายดาย แถมกล้วยยังเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์เอยอะ ทำให้เมื่อกล้วยเคลื่อนที่เข้าไปสู่กระเพาะ การย่อยก็ไม่จำเป็น กล้วยจึงเคลื่อนที่สู่ลำไส้ และเริ่มดูดซึมไปใช้กับร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

การกินกล้วยมือเช้ายังมีส่วนช่วยทำให้อาการท้องผูกหายไป และส่งผลให้อุจจาระที่ตกค้างอยู่ในร่างกายค่อย ๆ ลดลงอีกด้วย บางคนที่มีน้ำหนักเกินนั้น ไม่ได้เพียงเพราะมีไขมันล้นเกินเพียงอย่างเดียวหรอกครับ แต่เนื่องจากมีของเสียสะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไปต่างหาก (บางคนมีอุจจาระสะสมอยู่ในตัวตั้ง 10 กิโลกรัม) เพราะฉะนั้นหลังจากเริ่มกินกล้วยมือเช้าไปแล้ว ของเสียต่าง ๆ จะเริ่มค่อย ๆ ถูกขับออกมาจนน้ำหนักลดลง

การกินกล้วยมือเช้า เพื่อหวังผลในการลดน้ำหนักนั้นอาจจะไม่ได้ผลในช่วงแรก ๆ ไม่ใช่ว่ากินเพียงแค่วันสองวัน แล้วจะได้ผลเลยทันที แต่ต้องทำต่อเนื่องติดต่อกินสักระยะ และหากอยากลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ลองจดทุกอย่างที่กินเข้าไปในแต่ละวัน เริ่มตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน การจดจะช่วยทำให้คุณใส่ใจมากขึ้นว่า ในแต่ละวันคุณกินอะไรเขาไปบ้าง

การกินกล้วยมือเช้า นั้น ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยทำให้คุณไม่ต้องอด ไม่ต้องทน ไม่เปลืองเวลา และไม่เปลืองเงิน เพราะในระหว่างวันนั้นคุณอยากกินอะไรอยากทำอะไรก็ทำได้ (ยกเว้นเงื่อนไขตามที่บอกไปตอนต้น) แต่ถ้ายกอยากทราบว่าได้ผลจริงหรือไม่ ลองดูครับ ฟรุ้งนี่กินกล้วยตอนเช้าดูสิครับ

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://health.kapook.com/view13232.html>