

## กล้วยมีประโยชน์อย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

ชอบกินกล้วยลองอ่านดูนะครับ...ไม่ชอบกินก็อ่านได้ครับ

ประโยชน์ของกล้วย [ข้อมูลจาก http://www.samunpri.com](http://www.samunpri.com)

ถ้าต้องการให้ระดับพลังงาน ที่หย่อนยานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็ว ไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่า กล้วย  
อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด

คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร  
กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล  
ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที  
จึงไม่น่าแปลกใจที่กล้วยเป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลก  
ไม่ใช่เพียงแค่อุดมด้วยพลังงานเท่านั้นยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค  
จึงควรรับประทานทุกวัน

1. **โรคโลหิตจาง** ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด  
และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

2. **โรคความดันโลหิตสูง** มีธาตุโพแทสเซียมสูงสุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ  
ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยลดความดันโลหิตได้มาก อย.ของอเมริกา  
ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถโฆษณาได้ว่า  
กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

3. **กำลังสมอง** นักเรียน 200 คน ที่โรงเรียน Twickenham ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปีนี้  
ด้วยการรับประทานกล้วย ในมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวัน  
เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น

4. **โรคท้องผูก** ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้  
ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

## 5. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจเร็ว ๆ นี้

ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมี ความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า tryptophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะ ถูกเปลี่ยนเป็น serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง

6. อาการเมตาตัง วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมตาตัง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไปในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา

7. อาการเสียดท้อง กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียด ท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้

8. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลใน เส้นเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

9. ยุงกัด ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด มีหลายคนพบอย่าง มหัศจรรย์ว่า เปลือกกล้วยสามารถแก้มือคันที่เกิดจากยุงกัดได้

10. ระบบประสาท ในกล้วยมีวิตามินบี สูงมาก ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได้ โรคน้ำหนักเกินและโรคที่ เกิดในที่ทำงาน จากการศึกษาของสถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียคนพบว่า ความกดดันในที่ทำงานเป็นเหตุนำไปสู่ การกินอย่างจู้จิบ เช่นอาหารพวกช็อคโกแล็ต และอาหารประเภททอดกรอบต่าง ๆ ในจำนวนคนไข้ 5,000 คน ในโรงพยาบาลต่าง ๆ นักวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคอ้วนมากเกินไป และส่วนใหญ่ทำงานภายใต้ความกดดันสูง มาก จากรายงานสรุปว่า เพื่อหลีกเลี่ยงการตื่นตระหนกและนำไปสู่การกินอาหารอย่างบ้าคลั่ง เราจึงต้องควบคุม ปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น กินกล้วยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดที่ตลอดเวลา ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องยา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วย สารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ได้

11. โรคลำไส้เป็นแผล กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อต้านทานการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะ เนื้อของกล้วยมีความอ่อนนุ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มิปัญหาเรื่องโรค ลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคือง และยังไปเคลือบผนังลำไส้และ กระเพาะอาหารด้วย

12. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วย คือผลไม้ที่สามารถทำให้ อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวัง ตัวอย่างในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทารกที่เกิดมา จะมีอุณหภูมิเย็น