

## โปรดทราบ ...ขณะนี้เรามีผลไม้ไทย แก้วอะเครียด ซีมเศร่า เข้าไปทั้กทายครั้บ

นำเสนอมื่อ : 6 เม.ย. 2552

ก. เอ่ย ก. กล้วย ช่วยได้หลายอย่าง สร้างคนให้แข็งแรง

# หลายลักษณะ หลายอาการ ช่วยท่านได้ หากมีกล้วยอยู่ในกำมือ

.....

## กล้วยช่วยในภาวะดังนี้ ครับ=

- **ภาวะซิมเศร่า** กล้วยช่วยให้ผู้ที่มีภาวะซิมเศร่ารู้สึกดีขึ้น เพราะมีทริโปโทเฟน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นซีโรโทนิน ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมีอารมณ์ดีขึ้น
- **ภาวะเลือดจาง** กล้วยมีปริมาณธาตุเหล็กสูง ช่วยกระตุ้นการผลิตเฮโมโกลบินในเลือด
- **ความดันเลือด** กล้วยช่วยให้เอาชนะโรคความดันเลือดได้ เพราะมีปริมาณโพแทสเซียมสูงแต่โซเดียมต่ำ??
- **แพทอง** รับประทานกล้วยเป็นอาหารว่าง ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด และหลีกเลี่ยงอาการแพทองได้?
- **ยุกักัด** กอนทายาหมอง ให้นำผิวด้านในของเปลือกกล้วยมาทาบริเวณที่ยุกักัด จะช่วยลดอาการบวมและแดง??
- **ระบบประสาท** กล้วยอุดมด้วยวิตามินบี 6 ที่ช่วยควบคุมระบบประสาท
- **ควบคุมอุณหภูมิ** ว่ากันว่ากล้วยเป็นผลไม้เย็น ช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้
- **เลิกบุหรี่** วิตามินบี 6 และบี12 รวมทั้งโพแทสเซียมและแมกนีเซียมในกล้วยช่วยลดอาการอยากนิโคตินของร่างกาย
- **ความเครียด** เมื่อเราเครียดอัตราเมทาบอลิซึมจะเพิ่มขึ้น ทำให้ระดับของโพแทสเซียมลดลง การรับประทานกล้วยจึงเป็นการเพิ่มระดับโพแทสเซียมได้ เพราะโพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นสำหรับร่างกาย ซึ่งช่วยให้หัวใจเต้นเป็นปกติ ขนออกซิเจนไปที่สมองเพื่อควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย

.....

- **ทราบแล้วจะเปลี่ยนจากไขในกำมือ มาถือกล้วย แล้วปอกเปลือกไม่ต้องเลือกชนิด และรอดูอาการ ๗ทานซีครั้บ รับประทาน โปะเซะ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗**

ขอบคุณ นิตยสาร ชีวิตที่หวังดีต่อสุขภาพคนไทยครับ