

ประโยชน์ที่ไม่ธรรมดา ของกล้วยเล็บมือนาง

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2567

กล้วยเล็บมือนาง เป็นพืชตระกูลกล้วย เกิดจากกล้วยป่ากลายพันธุ์ เป็นผลไม้ล้มลุก มีลำต้นเดี่ยวตั้งตรง ลำต้นมีลักษณะกลมๆ มีสีชมพูอมแดง ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยว ใบแบบขนาน มีลักษณะแบนสั้น มีสีเขียว ดอกจะออกเป็นช่อ บunch หรือมีหัวอยู่ มีหัวปลีออกที่ปลายยอด มีผลกลมทรงรี มีขนาดเล็ก มีปลายผลเรียวแหลม เรียงอยู่ในหีวคล้ายนิ้วมือ ผลอ่อนเปลือกมีสีเขียว ผลสุกเปลือกมีสีเหลือง มีเนื้อสีเหลืองแน่นนุ่มๆ มีรสชาติหวานอร่อย มีกลิ่นหอม

ประโยชน์และสรรพคุณกล้วยเล็บมือนาง

มีฟอสฟอรัส มีวิตามินเอ มีวิตามินซี มีวิตามินบี1 มีวิตามินบี2 มีวิตามินบี3 มีวิตามินบี5 มีวิตามินบี6 มีวิตามินบี9 มีแคลเซียม มีเหล็ก มีแมกนีเซียม มีคาร์โบไฮเดรต มีสังกะสี มีไขมัน มีโปรตีน มีโพแทสเซียม มีสังกะสี มีเส้นใย มีพลังงาน มีไฟเบอร์ มีเบตาแคโรทีน มีน้ำตาลซูโครส ฟรุโทส กลูโคส

ช่วยชะลอความแก่ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยรักษาโรคเลือดจาง ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้รู้สึกดีผ่อนคลาย ช่วยลดอาการซึมเศร้า ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยระบายท้อง แกทท้องผูก ช่วยรักษาการจุกเสียดท้อง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือดให้พลังงานแก่ร่างกาย

ข้อมูล กรมการแพทย์



ขอบคุณที่มาจาก [กรมประชาสัมพันธ์](#)