



เรื่อง กล้าม

ไนก่อนผู้เขียนไปไหว้พระที่วัดแห่งหนึ่ง เห็นกล้วยสารพัดชนิดวางขายเต็มไปหมด ทั้ง กล้วยหอม กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้า กล้วยเล็บมือนาง กล้วยคานี กล้วยนาก กล้วยไข่ ก็เลยมีคำถามในใจว่า แต่ละชนิดรสชาติก็แตกต่างกัน แล้วมันมีสารอาหารแตกต่างกันหรือไม่ และใครควรกิน หรือไม่ควรจะกินบ้าง ?

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิริวรรณ พุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ให้คำตอบว่า กล้วยมีหลายชนิดแต่ขอแบ่งง่าย ๆ เป็น 2 กลุ่ม คือ

1.กล้วยสุกแข็ง มีน้อยพันธุ์หน่อ เป็นกล้วยที่สุกอย่างไร้เนื้อก็ยังแข็งเป็นแป้งอยู่ได้แก่ กล้วยหักมุก และ "กล้วย" กล้วยนี้เป็นของดี เฝิงหาบไปจากเมืองไทยสักราว 20 ปี มานี้เองผู้ใหญ่รัก

หน่อท่านจะรู้จักหน้าตาเหมือนกล้วยหักมุกแต่ลูกใหญ่เท่าแขนสีออกแดงกล้วยกล้วยพม่า เนื้อข้างในเป็นแป้งเช่นกันกล้วยสุกแข็ง เหมาะกับคนเป็นเบาหวานและโรคกระเพาะอาหาร เพราะมีแป้งดี มีประโยชน์อยู่ในเนื้อกล้วยและน้ำตาลไม่ดูดซึมเร็วไม่เืองจากกกลูก

2.กล้วยสุกนิ่ม ได้แก่ กล้วยน้ำว้า กล้วยคานี กล้วยเล็บมือนาง กล้วยไข่ กล้วยหอม ฯลฯ กล้วยสุกนิ่ม เหมาะกับคนทั่วไป ให้กินได้อย่างน้อยวันละ 1 ลูก มีธาตุคอกความดัน คือ โปแตสเซียม เยอะดี และไม่คองกล้วยอ้วนด้วยเพราะในตัวมันมีกับดักน้ำตาล หรือ โยเท็กติน อยู่ กล้วยมีวิตามินบีหลายชนิด กล้วย ๑ กิโลกรัม มีวิตามินเอ โดยเฉพาะกล้วยไข่เนื้อเหลือง อ้อ ยังมีวิตามินเอสูงที่สุด น้ำตาลกล้วย ที่ดูดซึมเร็วให้พลังงานง่าย



นพ.กฤษดา



[ถ่ายต้นหน่อ]

ถึงเกิดจากนักเทวนิสอย่าง เฟลเซอร์ นาคาล์
หรือดติก ก็มักช่วยหอนลูกหนึ่งก่อนเป็นขด

ตัวคักน้ำคาลกับไขมัน คือ เส้นใยซึ่ง
เพ็กดิน มีในเย็บเป็ด ฝรั่งให้กินเย็บวันละ
ลูก แต่เรากินได้จากกล้วย

สาเหตุของความดัน (โบทาเซียยม) เป็น
ความดันควกรินวันละลูก

วิตามินซี วิตามินอี และอื่น ๆ อีกมาก

ถ้าจะกินให้ดีมีบัคโรคได้ ออากให้กิน
กล้วยน้ำว้าสักวันละลูก แต่ถ้าเป็นโรคกระเพาะ
ก็ควรกิน "กล้วยหักมุก" เพราะ "กล้วยสุกแข็ง"
จะคิดว่าตรงที่ว่ามีส่วนแบ่งที่มีประโยชน์คุ้มครอง
กระเพาะได้ แลมกินแล้วน้ำคาลไม่ขึ้นสูงเกิน
ไปด้วย

ในคนที่ห้ามกินกล้วย คือ คนที่เป็นโรคไต

เพราะโบทาเซียยมในกล้วยจะ

ตั้งโนเลือดแล้วทำให้หัวใจ

หยุดเดินได้

กินมากมีโทษหรือ

ไม่? นพ.กฤษดา

บอกว่า ถ้าเป็น

เบาหวาน

ไม่ควรกินมากเกินวันละลูกเดี๋ยวน้ำ
คาลสูง

กล้วยมีต่อชะชนิดราคาสูง
บหมบคกต่างกัน แล้วจะเลือกแบบ
ไหนดี? นพ.กฤษดา กล่าวว่า เลือก
กล้วยถูกกินก็ได้ ไม่จำเป็นต้อง
เลือกกล้วยแพงเลย โดยขอให้เลือก
กล้วยซึ่งเนื้อสีจัดหน่อจะดี เช่น

กล้วยไข่เนื้อเหลือง
อ่อน หรือลูก
เปลือกให้เหลือง
สุกหน่อย

ถ้าป่วยเป็น

โรคกระเพาะให้หา

"กล้วยหักมุก"

มาหากินก็ได้

เหมือนคนสมัย

ก่อนที่ท่านเผา

กล้วยหักมุกให้กิน

เวลามเจ็บไข้ ไม่

สบาย ช่วยได้ เพราะ "โบทาเซียยม" ในกล้วย
ช่วยคลี่ไส้ได้

ท้ายนี้อยากฝากสูตรวีวีสำหรับท่านที่เป็น
"โรคกระเพาะ" หรือ "กรดไหลย้อน" เพราะเป็น
กินมาก ให้นำกล้วยน้ำว้าดิบมาตำเป็นแค้น ๆ
ตากแดดสักสอง-สามคนแห้ง แล้วเอามาตำเป็น
ผง หนักคคกล้วยคหที่เมทกับใส่กระปุกไว้ซง
คืนเมื่อละ 2 ซ้อนได้วันละ 3 มื้อ บงงโรค
กระเพาะเมื่อรังก็ไม่หายจนต้องส่งส่งถึงก็หยา
ไปได้เองอย่างน่าประหลาด

นพพรอบ บุญชาญ : ราชวาม