

กิน 'กล้วย' ก่อนนอนช่วยให้หลับสบาย

เคล็ดลับสุขภาพดี

กล้วย เป็นผลไม้ที่หากินง่ายทุกที่และทุกฤดูกาล แลมรสชาติก็ยิ่งถูกอีกด้วย จึงคุณ ๆ ทราบหรือไม่ว่าคุณค่าทางสารอาหารของกล้วยนั้นไม่น้อยตามราคาเลย เพราะกล้วยถูกทุกหวีอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะสารอาหารที่เป็นที่ยอมรับว่า สามารถช่วยให้การนอนหลับดียิ่งขึ้น อันเน...!! ใครที่นอนไม่ค่อยหลับ หรือเป็นคนนอนหลับยาก เริ่มอยากทราบรายละเอียดกันแล้วละสิ...

รศ.ดร.วิชุดา สุวิทย์วัฒน์ หัวหน้าสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่เกี่ยวข้องนี้ว่า ผลการทดลองตรวจพบในเอกสารงานวิจัยว่า มีสารอาหารที่อยู่ในกล้วยซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น



เมื่อรับประทานกล้วยวันละ 1-2 ผลก่อนนอนนั้นคือ "ทริปโตเฟน" (Tryptophan) ซึ่ง

เป็นการกระตุ้นให้เป็นตัวหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากสารอาหารซึ่งก็พบว่ามีอยู่ในกล้วยนั่นเอง โดยสารทริปโตเฟนนี้เป็นสาร

ตั้งต้นที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นเซโรโทนิน (Serotonin) หรือ "ฮอร์โมนแห่งความสุข" เมื่อเรารับประทานกล้วยเข้าไปแล้วจึงช่วยให้นอนหลับง่ายและสบายยิ่งขึ้น และนอกจากนี้ในกล้วยยังมีสารเมลาโทนิน (Melatonin) ทริปตามีน (Tryptamine) และพรีไบโอติก (Prebiotics) วิตามินเอ บี ซี แคลเซียม ฯลฯ ที่มีประโยชน์มากมายต่อร่างกายอีกด้วย โดยสารอาหารทั้งหมดนี้อยู่ในกล้วยจะมากหรือน้อยแล้วแต่พันธุ์ของกล้วย แต่ในประเทศไทยเรายังไม่เคยทำการวิจัยว่าพันธุ์ใดมีมากหรือน้อย

อย่างไรก็ตามเราสามารถรับประทานกล้วยได้ทุกพันธุ์ในปริมาณที่เราสามารถรับประทานได้ ไม่ว่าจะกิน

กล้วยหอม กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ ฯลฯ เพราะไม่กินอันตรายต่อร่างกาย และนอกจากจะมีคุณประโยชน์ในการช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้นแล้ว กล้วยยังช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น อุดมคาร์โบไฮเดรต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนกล้วยดิบ ๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะจะมีเมือกไปช่วยเคลือบกระเพาะ จึงช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ และทำให้กระเพาะแข็งแรงขึ้นอีกด้วย ซึ่งหากใครไม่ชอบรับประทานกล้วยดิบ เพราะมีรสฝาดก็สามารถนำกล้วยดิบไปตากแห้ง และอบเป็นผงใส่แคปซูลที่มีขายตามร้านขายเวชภัณฑ์แล้วนำมารับประทานก็ได้ ซึ่งได้รับคุณประโยชน์เช่นกัน

เมื่อทราบแบบนี้แล้วใครที่เห็นกล้วยแล้วร้องอือ...!! ต้องลองหันมารับประทานผลไม้มากประโยชน์ชนิดนี้กันดูบ้างแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา.