

# คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5199 วันพฤหัสบดีที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 29

● กล้วยน้ำว้าเป็นสิ่งที่คุณ  
ไทยแทบจะทุกคนจะต้องรับ  
ประทานกันตั้งแต่เริ่มหัดรับ  
ประทานอาหารเลยก็ว่าได้ หลายคน  
คงจะนึกถึงเมนู “กล้วยน้ำว้าบด”  
อาหารของเด็กทารกอายุตั้งแต่ 4 เดือน  
ขึ้นไป เป็นกล้วยพันธุ์ที่เหมาะสม  
ที่สุดที่จะให้เด็กที่เพิ่งฝึก  
รับประทาน เพราะเมื่อนำกล้วย



## กล้วยน้ำว้า.. ของดีใกล้ตัว



น้ำว้าไปบดแล้วเนื้อกล้วยจะละเอียด และมีความเป็น  
แป้งมากกว่ากล้วยพันธุ์อื่นๆ เป็นผลไม้ไทยยอดนิยมที่  
มีมานานตั้งแต่สมัยโบราณทั่วทุกภาคของประเทศไทย  
เพราะเป็นผลไม้ที่รับประทานได้ง่ายมีประโยชน์  
มหาศาลและจัดเป็นกล้วยที่มีรสชาติดีมากจะปอกเปลือก  
แล้วรับประทานเลย หรือจะนำไปทำขนมก็อร่อย คุณ  
ยายให้ต้นกล้วยน้ำว้ามา 2 ต้นลงดินปลูกไว้ที่บ้านไม่นาน  
ก็แตกหน่อออกมาเป็นกอใหญ่ ตอนนี้มีเป็น 10 ต้น  
มีลูกออกมาให้รับประทานตลอดปีเวลากกล้วยตัดได้แล้วก็  
จะดีใจมากแบ่งกันอร่อยได้ทั้งบ้านเลย

กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสำรองชั้นดี กล้วย  
น้ำว้า 1 ลูก ให้พลังงานทั้งหมดประมาณ 100 แคลอรี  
ความหวานของกล้วยน้ำว้ามาจากน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด  
ได้แก่ กลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส จากที่ทราบกันดี  
อยู่แล้วว่ากล้วยน้ำว้ามันดีต่อระบบขับถ่าย แก้อาการ  
ท้องผูก แต่ทราบหรือไม่ว่ากล้วยน้ำว้ายังช่วยรักษา  
อาหารท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ด้วย อีกทั้งยังมีสารแทนนิน  
ที่ช่วยรักษาอาหารโรคระเคาะ สำหรับใครที่มีอาการเจ็บ  
คอลองรับประทานกล้วยน้ำว้าราดน้ำผึ้งวันละ 4-5 ผล  
จะรู้สึกดีขึ้น เพราะกล้วยน้ำว้าช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ  
และช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง แดง  
ยังเป็นผลไม้ที่มีแคลเซียมสูง ช่วยให้ร่างกายดูดซึม

แคลเซียมจากอาหารที่บริโภคได้เร็วขึ้น ประโยชน์ของ  
กล้วยน้ำว้าอีกอย่างหนึ่งที่ควรทราบก็คือกล้วยน้ำว้าช่วย  
ให้กลิ่นปากหมดไปเมื่อรับประทานหลังตื่นนอนทันที  
สัปดาห์นี้มีสูตรอาหารที่ดีต่อสุขภาพมาฝากอีก  
เช่นเคย ใช้กล้วยน้ำว้าทั้งสองสูตร สามารถทำไป  
พร้อมๆ กันได้เลย

เมนูแรก “กล้วยน้ำว้าอบน้ำผึ้งโรยงา” จะทำครั้งละ  
กี่ลูกก็ได้แล้วแต่จำนวนที่ต้องการเสิร์ฟ ปอกเปลือก  
กล้วยออกด้านหนึ่งใช้แปรงทาน้ำผึ้งบนกล้วยน้ำว้า  
ตามด้วยโรยงาดำ และงาขาว ทอดด้วยกระดาษฟอยล์ให้  
คลุมทั่วกล้วยแต่ละลูก นำไปอบที่อุณหภูมิ 180 องศา  
เซลเซียส เป็นเวลา 20 นาที เมื่อออกมาเปิดกระดาษ  
ฟอยล์ก็จะได้กลิ่นหอมของกล้วยอบน้ำผึ้งที่รสชาติหวาน  
อร่อย เพราะการนำกล้วยไปอบจะทำให้กล้วยมีรสชาติ  
หวานขึ้น คล้ายๆ กับการนำกล้วยไปย่างแต่การนำไป  
อบจะสะดวกกว่าสำหรับผู้ที่ไม่มีย่างที่บ้าน เมนูนี้  
นอกจากจะได้รับประโยชน์จากกล้วยน้ำว้าแล้ว ยังได้  
รับแคลเซียมจากงาดำ และงาขาวที่มีปริมาณมากกว่า  
แคลเซียมในนมวัวถึง 6 เท่า มีกรดไขมันโอเมก้า 3  
ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว  
และบำรุงหัวใจให้แข็งแรง อีกทั้งยังได้ความหวาน  
ธรรมชาติจากน้ำผึ้งแท้

(ต่อด้านหลัง)

อีกเมนูหนึ่ง “กล้วยน้ำว้า และข้าวโอ๊ตบำรุงกำลัง” ระหว่างรอบกล้วยนั้นสามารถทำไปพร้อมๆ กัน เริ่มจากผสมข้าวโอ๊ตจำนวน 1 ถ้วย กับนม 1 ถ้วย นำไปต้มในหม้อให้เดือด เติมน้ำตาลทรายแดงนิดหน่อย นอกจากนี้ยังลองเติมอบเชย และจิงปุ่นเข้าไป ปรากฏว่าหอม และมีรสอร่อยมากขึ้น ยกออกจากเตาให้คลายความร้อนลง หั่นกล้วยน้ำว้าเป็นแว่นแล้วตัดใส่ถ้วยแก้วทรงสูง จากนั้นตัดข้าวโอ๊ตใส่ลงไป ตามด้วยน้ำผึ้ง ทำเช่นนี้สลับไปเรื่อยๆ จนเต็มแก้ว ชั้นบนสุดให้เป็นกล้วยน้ำว้าราดด้วยน้ำผึ้งเยิ้มๆ ดูน่าลิ้มลองยิ่งนัก รับประทานได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงคนชรา ผู้ป่วย ผู้พักฟื้น คนรักสุขภาพทุกคน เป็นเมนูอ่อนๆ ที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ และอยู่ท้อง อย่าลืมนำไปลองทำกันดูนะค่ะ

พูดคุยหรือเสนอแนะความคิดเห็นต่างๆ กับ “มิ่งค์” ได้นะค่ะ ที่ [goodhealthmink@gmail.com](mailto:goodhealthmink@gmail.com) หรือไลน์ [natprapa\\_ch](https://www.line.me/tv/natprapa_ch)