

ปีที่ 29 ฉบับ 10131 วันเสาร์ที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2559 หน้า 7

กล้วย...กว่านี้ไม่มีอีกแล้ว

ลิงกินกล้วย ช่างก็ชอบกินกล้วย คนหรือยี่งิน
ยังดี กล้วยเป็นผลไม้เมืองร้อนแต่ฝรั่งเมืองหนาว
ก็ชอบ ถึงบอกว่ากล้วย...ยี่งินยังดี และอร่อยด้วย
เรื่องกล้วย ๆ จึงยิ่งง่ายเข้าไปอีก เมื่อกล้วย
เป็นผลไม้กินสดก็อร่อย ทอมหวาน แปรรูป
ก็เกิดความหลากหลายขึ้นอีก ศูนย์การค้า
เซ็นทรัลพลาซา พิษณุโลก ร่วมกับหลายหน่วยงาน
 อาทิ จังหวัดพิษณุโลก, การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
 สำนักงานพิษณุโลก, สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด
 พิษณุโลก และศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาค 2
 พิษณุโลก จัดงาน นานา Banana @ Central Plaza
 Phitsanulok ชาวประชาชนไปหม่ำกล้วย และ
 เพื่อประชาสัมพันธ์และร่วมยกระดับคุณภาพของ
 ผลิตภัณฑ์ กล้วยตาก ซึ่งเป็นสินค้าขึ้นชื่อประจำ
 จังหวัดพิษณุโลก ในรูปแบบที่หลากหลายให้เป็นที่
 รู้จักมากยิ่งขึ้น เปิดโอกาสในการขยายฐานตลาด
 ให้กว้างขวาง

ใครไปพิษณุโลกแวะไปกินความหลากหลายของ
กล้วยกันได้ โดยมีร้านค้าชื่อดังของจังหวัดนำเมนูกล้วยกว่า
100 เมนู มาให้ลิ้มลอง กินไปกินมาจินตนาการไปไกลได้เลยว่า
คนไทยเก่งที่นำกล้วยมาแปรรูปได้หลากหลาย พร้อมกันนี้
มีของใหม่ย่อยากอวดได้แก่ ขนมเบี๊ยะไส้กล้วยตากตัวหวาน
จาก ร้านเพลินพิศ ซึ่งทำเป็นครั้งแรกอยากไหม้ชิม นอกจากนี้
หรือก็ล้วนแล้วแต่กล้วย แวะชิมแวะซื้อเป็นของฝาก
ใครรับก็อึ้ง หรือสนใจมาพบปะกับเจ้าของสวนกล้วยและผู้
ประกอบการเจ้าของผลิตภัณฑ์กล้วยแปรรูปเพื่อต่อยอด
ธุรกิจกันได้ เชิญที่ลานโปรโมชั่น ชั้น 1 ห้างเซ็นทรัลพลาซา
พิษณุโลก ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 21 มิถุนายน 2559

t:care
ทิว 1000

ประโยชน์ของกล้วย มีมากมาย เป็นผลไม้ประจำถิ่น
เมืองไทยที่ออกผลทุกฤดูกาล บ้านเรามีกล้วยหลายสายพันธุ์
ความอร่อยแตกต่างกันไป กล้วยเป็นทั้งผักและผลไม้
ใช้ทำขนม ทายตสมุญไพร่ได้ด้วย ต้นกล้วยเหมือนต้นมะพร้าว
คือใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วน บ้านไหนมีกล้วยก็จะได้
เมนูอาหารเพิ่ม แดมแร่ธาตุวิตามินอีกสารพัด

เช่น กล้วยมีสารต้านอนุมูลอิสระคาเทชินกับ
ฟลาโวนอยด์ ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วย
ลดไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มไขมันดี (HDL) ลดภาวะ
เสี่ยงโรคต่าง ๆ มีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โปตัสเซียม
แมกนีเซียม โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี6, บี12 และ
วิตามินซี มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลเพิ่มพลังงาน บางคน
บอกว่ากล้วยช่วยบำรุงสมอง ทำให้มีสมาธิเกิดการตื่นตัว
ตลอดเวลา งานวิจัยสมัยใหม่ระบุว่ากล้วยช่วยลดอัตรา
เสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ จากสารต้านอนุมูลอิสระนั่นเอง
และคนที่กินกล้วยเป็นประจำ สังเกตว่าไม่ค่อยแก่ กล้วย
ช่วยชะลอวัยนั่นเอง กล้วยช่วยแก้ปัญหาคอนนอนหลับยาก
กล้วย 1 ผล กับนมสด หรือแค่กินกล้วย การนอนหลับ
ก็จะเป็นเรื่องกล้วย ๆ ในทันที นอกจากนี้สาว ๆ ที่มัก
ปวดท้องในช่วงนั้นของเดือน กินกล้วยช่วยลดอาการ
ปวดและลดความหงุดหงิดลงได้ด้วย ในคุณสุขภาพบุรุษ
กล้วยช่วยลดอาการเมาก้าง หรือใครอยากเลิกบุหรี่ก็ให้
กล้วยช่วยได้ แดมรักษาอาการท้องผูก เพราะเส้นใย
และวิตามินในกล้วยช่วยในการขับถ่าย ช่วยรักษา
โรคโลหิตจาง โรคความดันโลหิตสูง จากธาตุเหล็ก
ป้องกันโรคกระเพาะอักเสบ รักษาแผลในลำไส้ และ
สารพัดโรคที่กล้วยช่วยได้และป้องกันโรคก่อนเกิดโรค

คิดอะไรไม่ออก หงุดหงิดวุ่นวายใจ ทิวหรือวง...
กล้วยช่วยได้

