

ปีที่ 16 ฉบับที่ 5541 วันพุธที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2559 หน้า 23



## เรื่องกล้วย กล้วย.. ช่วยปากท้อง

**กล้วย** เป็นผลไม้ที่มีสารอาหารครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก วิตามินก็มีครบ ทั้งวิตามินเอ บี ซี และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง คลายเครียด กล้วย เป็นผลไม้ที่มีโปรตีน จึงเป็นอาหารสุขภาพสำหรับเด็กและคนทุกเพศทุกวัย สำหรับคนที่มักลิ้นปาก เพียงแต่กินกล้วยสุกหลังตื่นนอนแล้วจึงค่อยแปรงฟัน ทำอย่างนี้ประมาณ 1 สัปดาห์ ลิ้นปากก็จะหายไป

### ● รักษาโรคกระเพาะ

กล้วยเป็นผลไม้ที่เกิดมาเพื่อดูแลท้องไส้โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะท้องเสีย ท้องผูก เป็นโรคกระเพาะ นอกจากนี้หยวกกล้วย และปลีกล้วย เป็นอาหารที่มีเส้นใย ทำหน้าที่เป็นพนักงานเก็บกวาดขยะของแข็งที่ตกค้างในลำไส้ได้เป็นอย่างดี ในวัฒนธรรมไทยจึงมีตำรับอาหารหลากหลายจากกล้วย ทั้งอาหารหวานคาว และของว่าง

หมอยาไทยใหญ่เชื่อว่าการกินกล้วยน้ำว้าจะทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และให้ความจำเริญกับที่อยู่อาศัย ดังนั้น ในการสร้างบ้าน หรือการแยกครอบครัวใหม่ จะต้องมัดต้นกล้วยเป็นพืชมงคลที่นำไปปลูกไว้เสมอ

นอกจากนี้ กล้วย ยังช่วยคลายเครียดจากการที่กรดอะมิโนทริปโทเฟนที่มีอยู่ในกล้วยเปลี่ยนเป็นซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย อารมณ์ผ่อนคลาย และรู้สึกมีความสุข เรารู้กันดีว่าความเครียดเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ กล้วยจึงช่วยรักษาโรคกระเพาะอย่างเป็นองค์รวมเลยทีเดียว

### ● ตำรับยาแก้โรคกระเพาะ

ให้นำกล้วยดิบมาฝานเป็นแว่นบางๆ อบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส หรือตากแดดอ่อนๆ จนกว่าจะแห้ง ทำมใช้ความร้อนสูงกว่านี้เด็ดขาด เพราะสารที่มีฤทธิ์รักษาโรคกระเพาะในกล้วยจะสูญเสียหรือหมดฤทธิ์ไป จากนั้นนำมาบดเป็นผง รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชา ก่อนอาหารวันละ 3 เวลา หรือจะผสมกับน้ำผึ้งดื่อก็ได้

### ● กล้วยดิบ แก้กท้องเสีย

กล้วยดิบ มีสารฝาดสมานที่เรียกว่า แทนนิน ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปทำลายผนังกระเพาะลำไส้ แก้กท้องเสีย กล้วยที่เพิ่งเริ่มสุกเปลือกยังมีสีเขียวอยู่ประปรายนั้น เป็นทั้งยาและอาหารที่ดีมากสำหรับคนที่ท้องเสีย นอกจากแก้กท้องเสียแล้ว ยังช่วยหล่อลื่นลำไส้ เพิ่มกากเวลาถ่าย และมีธาตุโพแทสเซียมสูงมาก ดังนั้น การใช้กล้วยแก้กท้อง

เสียเท่ากับให้ธาตุโพแทสเซียมชดเชยกับที่สูญเสียไป เวลามีอาการท้องร่วง ถ้าร่างกายสูญเสียโพแทสเซียมไปมากๆ จะทำให้การเต้นของหัวใจผิดปกติ ในคนชรา อาจทำให้หัวใจวาย และเสียชีวิตได้

### ● กล้วยสุก แก้กท้องผูก

กล้วยสุกหอม มีฤทธิ์ช่วยระบาย เนื่องจากมีเพคตินอยู่เป็นจำนวนมาก จึงช่วยเพิ่มกากให้กับลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ถูกคันก็จะทำให้รู้สึกอยากขับถ่าย นอกจากนี้กล้วยยังมีเส้นใยอาหารชนิดหนึ่งที่ร่างกายไม่ย่อย เรียกว่า อินูลิน ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะสมกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ หรือโปรไบโอติกส์ ซึ่งทำหน้าที่ปรับระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ

และเนื่องจากกล้วยน้ำว้าสุกมีฤทธิ์ระบายไม่แรงมาก จึงต้องรับประทานเป็นประจำวันละ 5-6 ลูก ติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน จึงจะเห็นผล โดยสังเกตได้ว่าอุจจาระจะเป็นสีเหลือง ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื่องจากการทำงานของโปรไบโอติกส์นั่นเอง อีกทั้งกล้วยยังช่วยหล่อลื่นในการขับถ่าย จึงไม่ต้องออกแรงเบ่งมาก และรู้สึกถ่ายออกหมดไม่เหลือกากตกค้าง

### ● เรื่องน่ารู้

การกินกล้วยสุกควรเคี้ยวให้ละเอียด เพราะเนื้อกล้วยมีแป้งอยู่ถึง 20-25% มิเช่นนั้นจะท้องอืดได้ เด็กเล็กควรเริ่มให้กินกล้วยสุกเมื่อเด็กเริ่มกินข้าวบดได้ คือ อายุราว 3 เดือน โดยชูดเนื้อกล้วยสุก (ไม่เอาเปลือกเพราะจะทำให้เด็กท้องผูก) ให้กินครั้งละน้อยๆ ไม่เกินครึ่งช้อนชา วันละครั้ง เพราะเด็กยังมีน้ำย่อยแป้งไม่พอ อาจเกิดอาการท้องอืดได้ เด็กอายุครบขวบกินกล้วยครั้งละ 1 ลูก วันละครั้ง

กากกล้วย สามารถนำมาทำเป็นเชือกกล้วยได้ โดยนำต้นกล้วยมาขูดเป็นเส้นๆ ตากแดด ให้แห้ง หากต้องการใช้เป็นเส้นใหญ่ๆ ที่มีความคงทน ให้นำมาดกต่อกัน ม้วนเก็บไว้ใช้งาน

ข้อมูลจาก หนังสือบันทึกของแผ่นดิน  
เล่มที่ 6 สนุไพรทองโล่ในวิถีอาเซียน  
โดย เกษียรหญิง  
ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

