

ซูเรียง "กล้วย" สร้างกระแสสดน้ำหนัก ทูตพาณิชย์ไทยในญี่ปุ่นทำดี แต่วันนี้กล้วยขาดตลาด



Source : Department of Agricultural Extension



กล้วย ผลไม้พื้นบ้านของไทย ไปท่ายอดขายพุ่งที่แดนปลาดิบ เมื่อใช้สื่อเป็นและอย่างเหมาะสม-ต่อเนื่อง ช่วยเสริมภาพลักษณ์สินค้าไทยสบายๆ แต่ตอนนี้ กล้วยในญี่ปุ่นขาดตลาดนี้สิ !!

นางอัมพวัน พิชาลัย ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เปิดเผยเมื่อวันที่ 8 ตุลาคมว่า ในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมาการบริโภคกล้วยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากในญี่ปุ่น จนส่งผลให้เกิดภาวะสินค้าขาดตลาดและมีราคาเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากรายการโทรทัศน์และนิตยสารต่างระบุว่า การบริโภคกล้วยพร้อมน้ำเปล่าในมือจะช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

"ด้วยเหตุนี้ ความนิยมบริโภคกล้วย จึงเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2551 ปริมาณกล้วยมีการนำเข้าเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา ซึ่งโดยปกติแล้ว กล้วยเป็นสินค้าที่ทางบริษัทต้องวางแผนการขาย เมื่อเทียบกับสับปะรดและแตงโม ซึ่งเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมมากกว่าในท้องตลาด" นางอัมพวัน กล่าวและว่า นอกจากนี้ในซูเปอร์มาร์เก็ต รายใหญ่บางจังหวัด ยอดขายกล้วยเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 - 50 จากช่วงเดียวกันของปีก่อนหน้า ส่งผลให้ราคากล้วยพุ่งสูงขึ้น และผู้นำเข้ามีความต้องการนำเข้าเพิ่มขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า ผู้บริโภคญี่ปุ่นให้ความมั่นใจสูงเกินไปในผลจากการบริโภคอาหารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอาหารใดในโลกที่มีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักเพียงแคบริโภคสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว แต่กระแสที่เกิดขึ้นเป็นเพียง ความพยายามเชื่อสิ่งที่รายการโทรทัศน์พยายามสื่อจนกระทั่งเกิดเป็นกระแสสังคมดังกล่าว

เหตุการณ์นี้นับเป็นการตอกย้ำให้เห็นว่า ผู้บริโภคญี่ปุ่นเป็นผู้ที่สนใจติดตามข่าวสารทางสื่อต่างๆ และพร้อมจะเชื่อในสิ่งที่สื่อพยายามชี้แนะ ในบางครั้งก็เกิดเป็นกระแสใหญ่โตระดับประเทศ ดังนั้น การประชาสัมพันธ์และส่งเสริมสินค้าและบริการของไทยผ่านสื่อต่างๆ อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ของสินค้าให้เป็นที่ยอมรับและต้องการของผู้บริโภคญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมแน่นอน

สำหรับในช่วง 8 เดือนแรก(มกราคม-สิงหาคม) สินค้ากล้วยของไทยส่งออกญี่ปุ่นคิดเป็นมูลค่า 38.5 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 46.38 ส่วนภาพรวมไทยส่งออกกล้วยทั่วโลก 128 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 15.88

มารูเรื่องของ"กล้วย"ผลไม้พื้นบ้านที่รับประทานง่าย แต่คุณค่าทางอาหารที่ได้มีไม่ได้น้อย เพราะนำมาทำอาหาร ได้เกือบทุกส่วนไม่ว่าจะเป็นลูก ดอก หอยกกินได้หมด และคนไทยเราพลุกพล่านเอา กล้วยมาประกอบอาหารได้หลากเมนู ทั้งคาวและหวาน แถมยังมีให้เลือกหลายพันธุ์ทั้ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ เป็นต้น

กล้วยอุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

ต่อด้านหลัง

ประโยชน์ก็กล้วยไม้ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรคเลยล่ะ ส่วนจะช่วยป้องกันโรคใดได้บ้างนั้นเราไปหาข้อมูลมาให้แล้ว ดังนี้

- 1. โรคโลหิตจาง** ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง
- 2. โรคความดันโลหิตสูง** มีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตมาก อย.ของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถ โฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก
- 3. กำลังสมอง** มีงานวิจัยในกลุ่มนักเรียน 200 คน โรงเรียน Twickenham พบว่ากินกล้วยมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมีอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปี ด้วยการจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น
- 4. โรคท้องผูก** ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย
- 5. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจ** ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมี ความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try Potophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะ ถูกเปลี่ยนเป็น serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง
- 6. อาการเมาค้าง** วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา
- 7. อาการเสียดท้อง** กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียด ท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้
- 8. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า** การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า
- 9. ยุงกัด** ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด มีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่าเปลือกกล้วยสามารถแก้เมื่อดันคันที่เกิดจากยุงกัดได้
- 10. ระบบประสาท** วิธีควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงอย่างทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาระดับน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได้
- 11. โรคลำไส้เป็นแผล** กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อต้านทานการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนิ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องโรคลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคือง และยังไปเคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย
- 12. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย** ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วย คือผลไม้ที่สามารถทำให้ อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวัง ตัวอย่างในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทรกที่ก่อกำเนิด จะมีอุณหภูมิเย็น
- 13. ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว** กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้ เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ Try Potophan ทำให้อารมณ์ดี
- 14. การสูบบุหรี่** กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยังมีโพแทสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็วอันเป็นผล จากการลดเลิกนิโคตินนั่นเอง
- 15. ความเครียด** โพแทสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ การส่งออกซิเจน ไปยังสมอง และปรับระดับน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตรา metabolic ในร่างกายของเราจะขึ้นสูง และทำให้ระดับโพแทสเซียมในร่างกายของเราลดลง แต่โพแทสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วยจะช่วยให้เกิด ความสมดุล
- 16. เส้นเลือดฝอยแตก** จากการวิจัยที่ลงในวารสาร "The New England Journal of Medicine" การกิน กล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%
- 17. โรคหูด** การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใช้น้ำของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปปิดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้

แค่กล้วยๆ ทุกๆ วันสารพัดความดีก็เต็มเปี่ยมอยู่ในตัวแล้ว

ที่มา : http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1223476361&gripid=01&catid=04