

วิตามินในกล้วยพันธุ์ต่าง ๆ

กล้วยเป็นพืชชนิดหนึ่งที่ปลูกขึ้นได้ง่าย และมีมากในประเทศไทย ในทางวิทยาศาสตร์กล้วยจัดเป็นพืชอยู่ในตระกูล (family) Musaceae และอยู่ใน genus Musa แทบทุกส่วนของกล้วยใช้ทำประโยชน์ได้ทั้งสิ้น นับตั้งแต่เ่างาของมัน จนกระทั่งถึงผล เ่างาของมันใช้ขยายพันธุ์ ลำต้นใช้เป็นอาหารสัตว์ ใบใช้สำหรับห่อของ ปลีและผลใช้เป็นอาหาร ตามสถิติในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ประเทศไทยมีเนื้อที่ในการปลูกกล้วย ประมาณ ๑.๒ ล้านไร่ และได้ผลผลิตประมาณ ๑.๓ ล้านตัน ซึ่งคิดเฉลี่ยอย่างคร่าว ๆ ประมาณไร่ละ ๑๐๐๐ กิโลกรัม กล้วยที่นิยมปลูกกันมากได้แก่กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ และกล้วยหักมุก กล้วยพันธุ์อื่นๆ ที่ปลูกกันแต่ไม่มากนัก ได้แก่กล้วยหอมจันทร์ กล้วยไข่ฝรั่ง กล้วยน้ำไทย กล้วยนาก ฯลฯ สำหรับผลกล้วยซึ่งมักจะเรียกสั้น ๆ ว่า “กล้วย” นั้น นับว่าเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของคนไทย นอกจากจะรับประทานกันสด ๆ แล้ว ยังทำเป็นกล้วยตาก กล้วยฉาบ นอกจากนั้นก็ทำเป็นอาหารอื่นๆ อีกได้หลายชนิด สำหรับกล้วยตากนั้น นอกจากจะผลิตขึ้นจำหน่ายในประเทศแล้ว ยังได้มีการบรรจุถุงพลาสติกส่งไปขายยังต่างประเทศอีกด้วย ส่วนกล้วยหอม นั้นอาจจะเรียกได้ว่าเป็นกล้วยที่มีรูปร่างคล้ายกล้วยของต่างประเทศ กล้วยหอมของไทยจึงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายสำหรับชาวต่างประเทศในระยะหลัง ๆ นี้ รัฐบาลได้ส่งเสริมให้มีการปลูกกล้วยหอมมากขึ้น เพราะสามารถส่งไปขายยังประเทศใกล้เคียงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศญี่ปุ่น สิ่งที่กำลังศึกษาค้นคว้า

ในขณะนี้ก็คือการขนส่ง และวิธีการเก็บรักษา กล้วยก็จะต้องการรักษากกล้วยไว้ไม่ให้เน่า หรือเสียเร็วเกินไป เมื่อถึงประเทศผู้รับซื้อ

กล้วยเป็นอาหารที่รู้จักกันดีว่ามีคุณค่าทางอาหารสูง ในสมัยก่อน ๆ เด็ก ๆ เจริญเติบโตขึ้นมาโดยอาศัยนมมารดาและกล้วย ไม่จำเป็นต้องอาศัยนมผงหรือแป้งนมอย่างทุกวันนี้ ดังนั้นคุณภาพของกล้วยจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างหนึ่ง กรมวิทยาศาสตร์ได้เคยวิเคราะห์หาคุณค่าทางอาหารของกล้วยที่ซื้อมาจากท้องตลาด พบว่า มีส่วนที่เป็นน้ำร้อยละ ๖๕-๗๔ ส่วนที่เป็นคาร์โบไฮเดรตหรือพวกแป้งร้อยละ ๒๔-๓๒ ส่วนที่เป็นโปรตีนร้อยละ ๑.๐-๑.๖ ไขมันร้อยละ ๐.๑-๐.๖ กาก (crude fiber) ร้อยละ ๐.๑-๑.๖ เถ้า (ash) ร้อยละ ๐.๓-๐.๗ และมีค่าความร้อน ๑๐๓-๑๓๗ กิโลจูลต่อน้ำหนักกล้วย ๑๐๐ กรัม ส่วนที่เป็นเกลือแร่ นั้นพบว่ากล้วยหนัก ๑๐๐ กรัม มีธาตุแคลเซียม ๓.๘-๗.๒ มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส ๐.๓-๐.๗ มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก ๑๘.๔-๔๕.๖ มิลลิกรัม นอกจากนั้นกรมวิทยาศาสตร์ยังได้วิเคราะห์หาปริมาณของวิตามินในกล้วยต่างๆ อีก วิตามินที่วิเคราะห์ได้แก่วิตามินเอ ไรโบเฟลวินหรือวิตามินบีสอง ไนอาซิน แอสคอ-บิกแอซิดหรือวิตามินซี แพนโทเทนิกแอซิด และไพริดอกซ์ซิน กล้วยพันธุ์ต่างๆ ที่วิเคราะห์ได้แก่กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยหักมุก กล้วยไข่ กล้วยหอมจันทร์ กล้วยไข่ฝรั่ง กล้วยน้ำไทย กล้วยนาก และกล้วยกล้วย กล้วยพันธุ์ต่างๆ เหล่านี้ เป็นชื่อที่เรียกกันอย่างสามัญทั่วไป และหาชื่อมาจาก

ห้องตลาด รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ กรม-วิทยาศาสตร์จะได้จัดทำเป็นเอกสารวิชาการเผยแพร่ต่อไป กล่าวโดยสรุปจากผลการวิเคราะห์ จะเห็นว่าสำหรับวิตามินต่าง ๆ ในกล้วยหนัก ๑๐๐ กรัมจะมีปริมาณดังนี้ คือ วิตามินเอ ซึ่งคิดคำนวณมาจากแคโรทีน (carotene) นั้น ในกล้วยไซ้มีมากประมาณ ๑๐๐๐-๑๓๐๐ หน่วยสากล (I.U.) กล้วยหักมุกมีประมาณ ๖๐๐ หน่วยสากล กล้วยน้ำว้ามีประมาณ ๔๐๐ หน่วยสากล กล้วยกล้วยมีประมาณ ๑๑๐๐ หน่วยสากล กล้วยหอมและกล้วยหอมจันทร์ไม่พบแคโรทีน ส่วนกล้วยไซ้ฝรั่ง กล้วยน้ำไทย กล้วยนาก พบในปริมาณประมาณ ๑๗๐-๔๐๐ หน่วยสากล ในเรื่องปริมาณของวิตามินเอนี้ อาจจะมีตัวเลขแตกต่างกันได้บ้าง ขึ้นอยู่กับอายุของกล้วย ระยะเวลาที่กล้วยสุกมากหรือน้อย สำหรับปริมาณของไรอามีนนั้นในกล้วยพันธุ์ต่าง ๆ นับว่าไม่สู้จะแตกต่างกันมากนักมีอยู่ประมาณ ๐.๐๒-๐.๑ มิลลิกรัม และปริมาณของโรโบเฟลวิน ในอาซิน แพน ไทโรนิกแอซิดและไฟริคอกซ์ซินก็เช่นเดียวกันคือไม่แตกต่างกันมากนัก มีประมาณ ๐.๐๕-๐.๑ มิลลิกรัม ๐.๗-๐.๙ มิลลิกรัม ๐.๒-๐.๔ มิลลิกรัม และ ๐.๒-๐.๔ มิลลิกรัมตามลำดับ สำหรับวิตามินซีนั้นนับได้ว่าเป็นวิตามินที่มีมากกว่าวิตามินอื่น ๆ ในกล้วยน้ำว้ามีมากที่สุด คือมีประมาณ ๑๒-๒๑ มิลลิกรัม กล้วยกล้วยมี ๑๗ มิลลิกรัม ส่วนกล้วยพันธุ์อื่น ๆ มีประมาณ ๔-๑๐ มิลลิกรัม

ในทางโภชนาการ ปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่ทารกวัย ๒ เดือนถึง ๑ ปี ควรจะได้รับใน ๑ วัน ตามที่กล่าวไว้ใน Recommended Daily

Dietary Allowance ของสหรัฐอเมริกา มีดังนี้ คือ คัลเซียม ๐.๖-๐.๘ กรัม เหล็ก ๕-๗ มิลลิกรัม วิตามินเอ ๑๕๐๐ หน่วยสากล (I.U.) ไรอามีน ๐.๔-๐.๕ มิลลิกรัม โรโบเฟลวิน ๐.๕-๐.๘ มิลลิกรัม ไนอาซิน ๖-๗ มิลลิกรัม วิตามินซี ๓๐ มิลลิกรัมและวิตามินดี ๔๐๐ หน่วยสากล (I.U.) สำหรับ น้ำนมมารดา ๑๐๐ มิลลิลิตร จะมีคัลเซียม ๓๔ มิลลิกรัม เหล็ก ๐.๒๑ มิลลิกรัม วิตามินเอ ๘๐.๐ มิลลิกรัม ไรอามีน ๑๖.๐ ไมโครกรัม โรโบเฟลวิน ๔๓.๐ ไมโครกรัม วิตามินซี ๔.๓ มิลลิกรัม และวิตามินดี ๐.๔-๑๐.๐ หน่วยสากล สมมุติโดยเฉลี่ยว่า วันหนึ่งทารกรับประทานน้ำนมมารดา ๔ มื้อ ๆ ละ ๒๐๐ มิลลิลิตร หากคำนวณดูตามตัวเลขที่กล่าวข้างบน และมีการให้กล้วยบดด้วยวันละ ๑๐๐ กรัม เป็นอาหารเสริม ทารกจะได้อาหารที่มีคุณภาพต้องตามคำแนะนำที่กล่าวได้ทุกประการ เว้นแต่ปริมาณ ของคัลเซียมยังขาดอยู่บ้างอาจจะต้องใช้อาหารที่มีคัลเซียมมาก ๆ ผลสมลงไปด้วย ส่วนวิตามินดีนั้นสำหรับทารกที่เกิดในประเทศที่มีแสงแดดมาก ๆ เช่น ในประเทศไทย น่าจะไม่ขาดวิตามินดี ด้วยเหตุที่กล้วยมีคุณค่าทางอาหารสูงเช่นนี้ จึงไม่น่าจะประหลาดใจว่า เด็ก ๆ สมัยก่อนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้เจริญเติบโตมาจากการเลี้ยงดูด้วยกล้วยนี้เอง

ปัญหาการวิเคราะห์และวินิจฉัยสิ่งปรุงแต่งกล้วยสับ เพื่อการพิจารณาพิทักษ์อัตราสุทธภาพ

รัฐบาลได้ให้ความช่วยเหลือส่งเสริมอุตสาหกรรมภายในประเทศด้วยการ ลดอากรขาเข้าสำหรับ