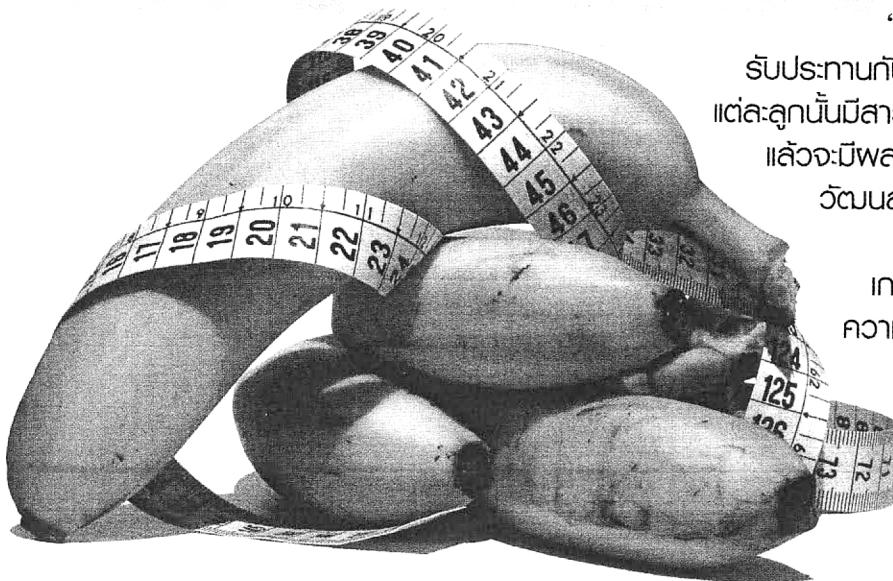


# [ รึกษาสุขภาพ ]



“กล้วย” ผลไม้ที่คนไทยรู้จักและนิยมรับประทานกันมานาน แต่จะมีใครบ้างรู้ว่าในกล้วยแต่ละลูกนั้นมีสารอาหารดีๆ อะไร อะไรเมื่อรับประทานแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร ดร.เนตรนภสิริ วัฒนสุชาติ จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พูดจัดเรื่องกล้วยจนให้ความรู้แก่หลายคนอาจยังไปรู้ พร้อมกับโอกาสช่วงคนไทยหันมาปรับประทานกล้วยเพื่อสุขภาพที่ดี

## กินกล้วยเพื่อสุขภาพกัน (ເກວະ)

### คุณค่าทางอาหาร

สำหรับกล้วยนั้นมีถิ่นกำเนิดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นพืชล้มลุกในสกุลมูชา (MUSA) มีมากกว่า 100 สายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นิยมปลูกเพร่หลายและคนไทยส่วนใหญ่นิยมรับประทานประกอบด้วย กล้วยน้ำว้า กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยไข่ กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง ส่วนที่เป็นสายพันธุ์พื้นบ้านประกอบด้วย กล้วยเล็บมือนาง กล้วยนางพญา กล้วยนาค กล้วยหิน กล้วยงาช้าง และกล้วยเพชรล

ดร.เนตรนภสิริ กล่าวว่าทุกส่วนของกล้วยใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด แต่สำหรับผลกล้วยนั้นมีคุณค่าทางอาหารให้พลังงานและสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายหลายอย่างประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 18-31% โปรตีน 1.0-1.8% วิตามินเอ 116-375 หน่วยสากล และวิตามินซี 7-16 มิลลิกรัม เป็นต้น โดยกล้วยแต่ละชิ้นนั้นมีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบคาร์โบไฮเดรตของผลกล้วย ได้แก่ แบง (Banana Flour) สตาร์ช (Banana Starch) น้ำตาล และใยอาหาร (Dietary Fiber) กล้วยดิบกับกล้วยสุกพบว่าแบงกล้วยดิบประกอบด้วยสตาร์ช 78% แบงกล้วยสุก 16.6% ขณะที่ส่วนของเนื้อกล้วยดิบประกอบด้วยสตาร์ชลดลงเหลือ 20.7% เนื้อกล้วยสุกลดลง 4%

### เย็นเชลลูโลสสูงช่วยระบบทางเดินอาหารดี

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาปริมาณน้ำตาลที่เป็นองค์ประกอบแล้วพบว่า ส่วนใหญ่เป็นซูโคโรส ซึ่งแบ่งกล้วยสุกมีน้ำตาลทั้งหมด 56.4% ประกอบด้วยกลูโคส 10.0% ฟрукโตส 8.1% และซูโคโรส 38.3% นอกจากนี้แบงกล้วยสุกยังเป็นแหล่งใยอาหารประเภทเอมิเซลลูโลส (Hemicellulose) มีค่า 3.84% เชลลูโลส 1.1% และลิกนิน 0.12% และพบอีกว่ากล้วยมีปริมาณเอมิเซลลูโลสสูงกว่าผักผลไม้ทั่วไป ซึ่งเป็นไขอาหารที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของบักเตรีที่ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้เป็นปกติอีกด้วย

ดร.เนตรนภสิริ กล่าวว่าในปัจจุบันอาหารสุขภาพมีแนวโน้มความต้องการจากผู้บริโภคมากยิ่งขึ้นทั้งภายในและต่างประเทศ ที่สำคัญก็คือสิสเซนต์ สตาร์ช (Resistant Starch) หรืออาร์เจล ซึ่งเป็นฟังก์ชันนัล คอมโพเนนต์ ที่พบได้ในพืชจำพวกแบงที่ให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับไขอาหารที่ย่อยสลายเป็นน้ำตาลได้ช้าในระบบทางเดินอาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในสภาวะควบคุม และอาร์เจลยังช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดี เสริมสร้าง

“กินกล้วยเพื่อสุขภาพกัน(ເກວະ)” EXCISE NEWSLETTER 22, 5 (ຕ.ค.-ມ.ค. 2554) 10-11

ร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี “ดังนั้น การบริโภคกลัวยเป็นประจำสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคอายุรกรรมต่างๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น”



## ผลวิจัยอาหารสีไก่กลัวย

ดร.เนตรนภัส กล่าวว่าจากการวิจัยปริมาณอาหารอาร์ເອສในอาหารประเภทต่างๆ ที่มีแบ่งเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อให้ได้ข้อมูลในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้สุ่มเก็บตัวอย่างอาหาร 29 ชนิด จากกลุ่มข้าวและผลิตภัณฑ์ข้าว ผลิตภัณฑ์วุ้นเส้น ถั่ว และเมล็ดพืชต่างๆ รวมถึงกลัวย 11 พันธุ์ (กลัวยน้ำวัว กลัวยไข่ กลัวยหอก กลัวยหอกมูก และกลัวยพื้นบ้านอีก 6 ชนิด คือ กลัวยหิน กลัวยงาช้าง กลัวยเล็บช้างกุด กลัวยนางพญา กลัวยหมาแหกคุก กลัวยเหพรล) แสดงผลการตรวจวิเคราะห์ปริมาณอาหาร อาร์ເອສ ปริมาณสารอาหารทั้งหมด และปริมาณสารอาหารที่ย่อยได้ (Digestible Starch) รวมทั้งอัตราการย่อยด้วยวิธีการใช้อ่อนไขม์ภายใต้อุณหภูมิ และระยะเวลาที่ควบคุม พบว่าแบ่งกลัวยดินสายพันธุ์ที่นิยมรับประทาน เช่น กลัวยน้ำวัว กลัวยไข่ กลัวยหอก กลัวยเล็บมีนอง และกลัวยหอกมูก มีปริมาณอาหารอาร์ເອສระหว่าง 52.2-61.4% โดยที่กลัวยหอกมูกมีปริมาณสูงสุดถึง 61.43% รองลงมาเป็นกลัวยไข่ 57.7% และกลัวยเล็บมีนอง 57% ขณะที่กลัวยพื้นบ้านพบว่าแบ่งกลัวยหินมีอาหารอาร์ເອສสูงสุด 68.1% รองลงมาเป็นกลัวยนางพญา 66.8%

นอกจากนี้ ในการศึกษาอัตราการย่อยแบ่งกลัวยดิน 7 ชนิด ยังพบว่า กลัวยหินมีอัตราการย่อยช้าที่สุด เมื่อยอยนาน 30 60 90 และ 120 นาที เมื่อเปรียบเทียบกับแบ่งถั่วเขียวทางการค้าพบว่ามีอัตราการย่อยเร็วกว่าแบ่งกลัวยเป็นส่วนใหญ่ ขณะที่แบ่งมันสำปะหลังมีอัตราการย่อยเร็วที่สุด กลัวย...ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

การบริโภคกลัวยเป็นประจำนั้นถือเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ เพราะมีปริมาณอาหารอาร์ເອສสูง และมีอัตราการย่อยช้ากว่าแบ่งถั่วฯ และการเปลี่ยนแปลงสารอาหารเป็นกลูโคสอย่างช้าๆ จึงได้ช่วยลดอัตราการดูดซึมและการเปลี่ยนเป็นพลังงาน ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่ต่ำลง นอกจากนี้อาหารอาร์ເອສของกลัวยยังมีสมบัติเป็นพรีไบโอติกหรือชับสเตรตให้กับจุลินทรีย์ กลุ่มแล็กโตบაซิลลัสเป็นผลให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ

## ชวนคนไทยมากินกลัวย

ประเทศไทยมีแหล่งปลูกกลัวยและมีสายพันธุ์กลัวยมากมาย การส่งเสริมการบริโภคกลัวยเป็นเรื่องที่ต้องดำเนินการเพื่อให้ประชาชนหันมาบริโภคกลัวยให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกลัวยสุกที่รับประทานได้ทั้งผล หรือกลัวยดินที่มีตัวรับอาหารพื้นบ้านมากมายที่ใช้กลัวยประกอบอาหารคาว ได้แก่ แกงกลัวย ส้มตำกลัวย แหنມเนือง ยำต่างๆ และเครื่องเคียงน้ำพริก เป็นต้น

ส่วนอาหารหวานมีหลายอย่าง ได้แก่ กลัวยชาบ กลัวยปีง กลัวยเผา กลัวยต้ม กลัวยเชื่อม ขنمกลัวย และอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังแบ่งรูปกลัวยเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้หลายวิธีการ เช่น กลัวยดอง ขنمปังกลัวย ไอศกรีม และเครื่องดื่ม เป็นต้น ซึ่งควรสนับสนุนการนำกลัวยมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพในระดับอุตสาหกรรมให้มากขึ้น

รักสุขภาพ...มารับประทานกลัวยเพื่อสุขภาพกันเถิด