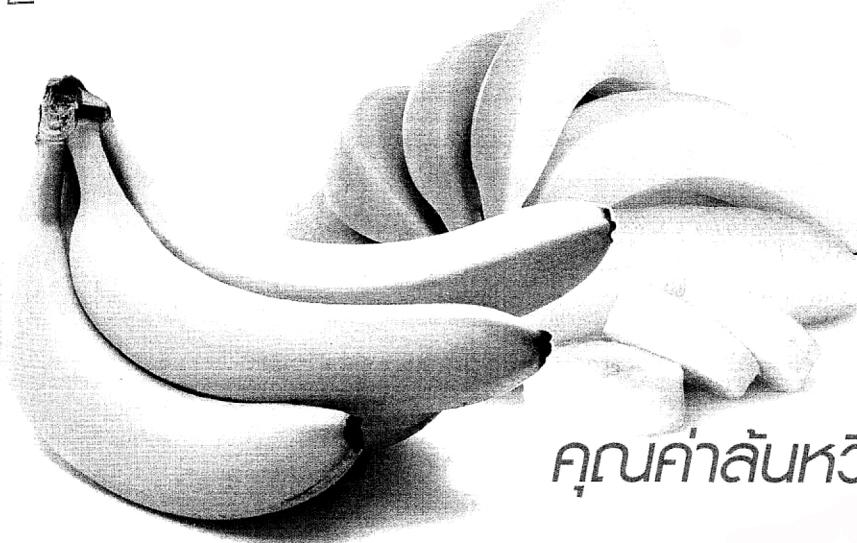


## อาหารและสุขภาพ



# กล้วย...

## คุณค่าลับๆ ผลไม้ดีคู่สุขภาพ

ดาวจันทร์ เยงสวัสดิ์

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



กล้วย... ผลไม้พื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์ได้ดั้งเดิมใน การกล้วย ไส้ใน หัวปี และผล กล้วยจัดเป็นผลไม้ที่มีคุณประโยชน์ ต่อสุขภาพมากที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะกล้วยอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และบี 2 ซึ่งทำหน้าที่ช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน ทั้งยังช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการภาวะเหนื่อยล้า นอกจากนั้นกล้วยยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมซึ่งจะไปช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูงและลดการบวมของร่างกายได้ เมื่อจากไปแต่สเซียมมีส่วนในการช่วยขับโซเดียมมีส่วนในการขับโซเดียมออกจากร่างกาย

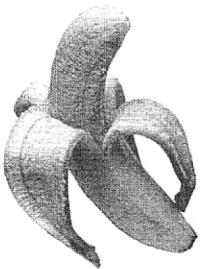
**ก**ล้วย เป็นพืชที่คนไทยรู้จักนำมาใช้ประโยชน์ ซึ่งนอกจากจะนำมารีบiko เป็นอาหารแล้ว ทุกส่วนของกล้วยยังนำมาใช้ในพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งในชีวิตประจำวันด้วย เป็นผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ง่าย และสามารถกินได้ทันที จนมีคำกล่าวติดปากคนไทยว่า “ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก” ซึ่งซึ่งให้เห็นว่ากล้วยมีความผูกพันในวิถีชีวิตคนไทยมาช้านาน กล้วยเป็นพรรณไม้มัลลุกในสกุล *Musaceae* มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Musa sapientum L.*, ซึ่งมีหลายชนิดในสกุลนี้ มีข้อท่องถินเรียกวันตามพันธุ์ ออาทิ กล้วยกะลิอ่อง กล้วยมะนิอ่อง กล้วยไข่ กล้วยใต้ กล้วยนา กกล้วยน้ำว้า กล้วยเล็บมือ กล้วยส้ม กล้วยหอม กล้วยหอมจันทน์ กล้วยหักมูกเจก มะลิอ่อง ยาไข่ สะกุย ขยายพันธุ์โดยใช้หน่อหรือต้นอ่อน ในแบบยาวใหญ่ ก้านใบตอนล่างเป็นกาบทยาวหุ้มห่อซ้อนกันเป็นลำต้น ออกดอกออกพวงที่ปลายลำต้นเป็น ปลี และมัก芽เป็นวง มีลักษณะเป็นหีบๆ รวมเรียกว่า เครือ



### คุณค่าทางโภชนาการ

กล้วยเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุฟอฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และ วิตามินซี เป็นต้น มีงานวิจัยที่ระบุชัดเจนว่าการรับประทานกล้วยแค่ 2 ผล จะช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายถึง 90 นาทีเลยทีเดียว! เพราะกล้วยอุดมไปด้วยน้ำตาลจากธรรมชาติรวมถึง 3 ชนิดเดียวก็ได้เช่นกีดี ชูโกรส กลูโคส และฟรุคโตส ซึ่งช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายนั้นเอง กล้วยจึงเป็นผลไม้ติดอันดับสำหรับนักกีฬาชั้นนำทั่วโลก เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มพลังให้กับร่างกาย แต่ยังช่วยสร้างเสริมความแข็งแรง และป้องกันโรคต่างๆ ได้อีกมากมาย หากคุณกินกล้วยหนัก 100 กรัม จะได้รับสารอาหารมากมายตามตารางต่อไปนี้



กล้วย 100 กรัม	สารอาหาร	ปริมาณ
	1. พลังงาน	89 กิโลแคลอรี่
	2. คาร์บอไฮเดรต	22.84 กรัม
	3. น้ำตาล	12.23 กรัม
	4. เส้นใย	2.6 กรัม
	5. ไขมัน	0.33 กรัม
	6. โปรตีน	1.09 กรัม
	7. วิตามิน บี 1	0.031 มิลลิกรัม 3%
	8. วิตามิน บี 2	0.073 มิลลิกรัม 6%
	9. วิตามิน บี 3	0.665 มิลลิกรัม 4%
	10. วิตามิน บี 5	0.334 มิลลิกรัม 7%
	11. วิตามิน บี 6	0.4 มิลลิกรัม 31%
	12. วิตามิน บี 9	20 มิลลิกรัม 5%
	13. โคลีน	9.8 มิลลิกรัม 2%
	14. วิตามินซี	8.7 มิลลิกรัม 10%
	15. เหล็ก	0.26 มิลลิกรัม 2%
	16. แมกนีเซียม	27 มิลลิกรัม 8%
	17. แมงกานีส	0.27 มิลลิกรัม 13%
	18. ฟอสฟอรัส	22 มิลลิกรัม 3%
	19. โพแทสเซียม	358 มิลลิกรัม 8%
	20. โซเดียม	1 มิลลิกรัม 0%
	21. สังกะสี	0.15 มิลลิกรัม 2%
	22. ฟลูออไรด์	2.2 มิลลิกรัม

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

ที่พิเศษสุดก็ คือ ในกล้วยน้ำว้าจะมีโปรตีนที่มีทั้งกรดอะมิโน องาร์จินิน และยีสติดิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก ยังจำได้ไหมว่า คุณแม่ส่วนใหญ่ จะป้อนกล้วยให้ลูกเป็นอาหารอย่างแรกก่อนออกหนีจากการนมเมื่อเด็กเริ่มกินอาหาร อีนๆ ได้ กล้วยน้ำว้าบดจึงนับว่าเป็นอาหารajanแรกๆ สำหรับทารก

### การใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของกล้วย

- ใบตอง อีกส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์กันอย่างมาก เช่น ทำกระทง ห่อข้าว ห่ออาหาร ทำบายศรี ใช้ในพิธีบางสรวงต่างๆ
- กล้วยก็สามารถนำมาใช้มาสก์หน้าได้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว และลดความหยาบกร้านบนผิว ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงแค่บดกล้วยสุกหนึ่งผลให้ละเอียด เติมน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก
- เปเลือกกล้วยใช้แก้ผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้โดยใช้เยื่อด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด อาการคันจะลดลงไปได้ระดับหนึ่ง

- เปเลือกด้านในของกล้วยช่วยในการรักษาโรคหูดบนผิวหนังได้ โดยใช้เปลือกกล้วยวางปิดลงบริเวณหูดแล้วใช้เทปแปะไว
- เปเลือกกล้วยด้านในช่วยฝาเชื้อที่เกิดจากบาดแผล แต่ควรจะเปลี่ยนเปลือกใหม่ทุกๆ 2 ชั่วโมงด้วย
- ย่างกล้วยสามารถใช้ในการห้ามเลือดได้
- ก้านใบตองนำมาตำให้แหลกพอๆ ช่วยลดอาการบวมของผี
- ใบอ่อนของกล้วยนำมาป้อังไฟให้นิ่ม ใช้ประคบแก้้อหาราเคล็ดช้ำดยก

### สรรพคุณทางยาของกล้วย

นอกจากสารอาหารที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กล้วยยังเป็นแหล่งของสารไฟโตเคมีคัลซึ่งทำหน้าที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และป้องกันโรคมะเร็ง มีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ลดการทำงานหนักลงได้ ในกล้วยดีบดยังมีฤทธิ์ในการขับพิษสูง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ดี โดยใช้กล้วยน้ำว้าดบีน้ำม้าปอกเปลือก ผ่านเอวแต่เนื้อเป็นแผ่นบางๆ หากแัดจนแห้งกรอบแล้วจะเป็นผงละเอียด

ละลายกินกับน้ำข้าวหรือน้ำผึ้งก็ได้ ซึ่งกล้วยดิบจะเข้าไปประตูน้ำเชลล์เยื่อบุในกระเพาะอาหารให้หลังสารมีวิตามินออกมานำเสนอในกระเพาะ และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ในกล้วยดิบจะพบสารแทนนิน ซึ่งสามารถนำกินเพื่อรักษาอาการท้องเสียได้ดีอีกด้วย

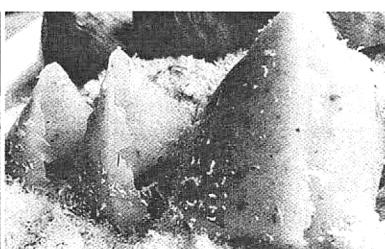
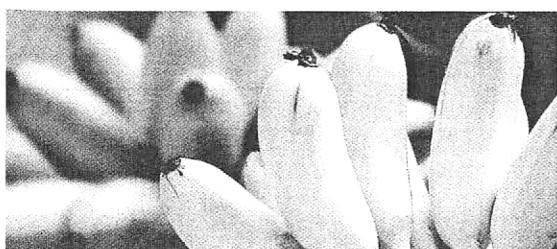
ส่วนในกล้วยสุก กินแล้วจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ หรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ ลดการระคายเคืองในลำจากอาการไอ กล้วยน้ำว้าสุกช่วยระงับถั่นปากได้ โดยหลังจากตื่นนอนแล้วให้กินกล้วยน้ำว้าทันที แล้วค่อยแบ่งฟันและการกินกล้วยยังช่วยให้ร่างกายสร้างสารภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าปกติอีกด้วย ตามมาดูซึ่งว่ากล้วยมีสรรพคุณป้องกันโรคได้มากน้อยเพียงใด

1. หัวปลี นำมาทำอาหารรับประทานจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงและขับน้ำนมสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร
2. ผลกล้วยดิบนำมารดให้ลูกดื่มแล้วค่อยแบ่งฟันและการกินกล้วยรับประทานเพื่อแก้อาการท้องเสีย
3. ทานกล้วยช่วยลดกลิ่นปาก ต้องทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันทีก่อนแบ่งฟัน และถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะยิ่งช่วยลดกลิ่นปากได้ดียิ่งขึ้น
4. กล้วย ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
5. ช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมองของคุณ เพราะมีสารที่ช่วยทำให้เกิดสมาร์ตและมีการตื่นตัวตลอดเวลา
6. กล้วยมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยในการชะลอความแก่ได้
7. กล้วยมีส่วนช่วยในการลดความอ้วน เพราะจะไปช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความอยากกินของจุกจิกลงได้ พอกสมควร
8. สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ และอาการหงุดหงิดยามเช้า กล้วยคือคำตอบที่ดีสำหรับคุณ
9. ช่วยลดอาการมาค้างได้ในระดับหนึ่ง เพราะจะไปช่วยชดเชยน้ำตาลที่ร่างกายขาดไปในขณะเดี๋มและก่อให้เกิดไข้
10. เป็นตัวช่วยสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ เพราะในกล้วยมีวิตามินเอ ซี บี6 บี12 โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเลิกนิโคลตินได้เร็วขึ้น
11. ช่วยรักษาอาการท้องผูก เพราะกล้วยมีเส้นใย ซึ่งจะไปช่วยเพิ่มการกากอาหาร ทำให้ขับถ่ายได้อย่างปกติ

12. ช่วยลดอาการเสียดท้อง ลดกรดในกระเพาะ การกินกล้วยจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายจากการนี้ได้
13. ช่วยบรรเทาอาการของริดสีดวงทวาร หรืออาการที่มีเลือดออกมานاخะขับถ่าย
14. ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง เพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งจะช่วยในการผลิตฮีโมโกลบิน ช่วยรักษาภาวะโลหิตจางหรือผู้ที่อยู่ในสภาพขาดกำลัง
15. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง หรือเส้นเลือดฝอยแตกได้
16. ช่วยรักษาแผลในลำไส้เรื้อรัง เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลางทำให้ไม่เกิดการระคายเคืองในผนังลำไส้และกระเพาะอาหาร สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอักเสบ การรับประทานกล้วยบ่อยๆ ถือเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง มีความนิ่มและเส้นใยสูงซึ่งจะช่วยปอกป้องกระเพาะจากน้ำย่อย
17. ช่วยรักษาโรคซีมเคร้า ภาวะความเครียด เพราะกล้วยมีโปรตีนชิดหนึ่งที่เรียกว่า Tryptophan ซึ่งช่วยในการผลิตสาร Serotonin หรือ ออร์โมนแห่งความสุข จึงช่วยในการผ่อนคลายอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น
18. ช่วยลดอัตราการเกิดตะคริวบริเวณเมือ เห้า และน่องได้
19. ช่วยบรรเทาอาการแพ้ห้องในหญิงตั้งครรภ์ได้ดี
20. กล้วย มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการน้ำในไตได้ในระดับหนึ่ง

### การกินกล้วยอย่างถูกวิธี

กล้วยจัดเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณ หอม กินง่าย สามารถกินได้ทุกเวลา และมีสรรพคุณมากมาย ยกเว้นกล้วยหอม ซึ่งห้ามกินตอนหัวเป็นอันขาดยิ่งหัวด้วยต้องระวังมาก เพราะมันจะสร้างแก๊สขึ้นในกระเพาะได้รวดเร็วมาก ซึ่งแก๊สหรือลมเกิดขึ้นจะวิ่งไปตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เช่น หลอดเลือด และเส้นประสาทและไปกดทับทำให้เส้นเลือด หรือเส้นประสาทดีบดันทำงานได้ไม่สะดวกจนเป็นเหตุให้อาการปวด และโรคต่างๆ ตามมา การกินกล้วยตอนเช้านั้นจะทำให้ร่างกายได้รับ營养น้ำที่พอดี ช่วยการไหลเวียนของของเหลวในร่างกายให้ดีขึ้น และหากอยากให้ได้ผลอย่างจริงจัง ก็ต้องกินเฉพาะกล้วยกับน้ำเปล่าเท่านั้น รวมทั้งต้องนอนก่อนเที่ยงคืนอีกด้วย





ปัจจุบัน ตอนเข้าเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา อาจทำให้บางท่านพลาดอาหารมื้อเช้า ซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญไปได้ กลัวเป็นคำตอบที่ดีที่สุดและง่ายที่สุด แม้กลัวยังเป็นผลไม้ที่มี เอนไซม์มาก เมื่อกลัวเคลื่อนที่เข้าสู่กระเพาะ การย่อยก็ไม่จำเป็น กลัวยังเคลื่อนผ่านสู่ลำไส้ และเริ่มดูดซึมไปใช้กับร่างกายได้อย่าง รวดเร็วทำให้ร่างกายได้รับพลังงานพร้อมที่จะต่อสู้กับกิจกรรม ของวันใหม่ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนั้น การกินกลัวมื้อเช้ายังมีส่วนช่วยทำให้หายจาก อาการท้องผูกและส่งผลให้อุจจาระที่ตกค้างอยู่ในร่างกายค่อยๆ ลดลงอีกด้วย บางคนที่มีน้ำหนักเกินนั้น ไม่ได้เพียงเพราะมีไขมัน ล้นเกินเพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากมีของเสียสะสมอยู่ในร่างกาย มากเกินไปด้วย ฉะนั้นหลังจากเริ่มกินกลัวมื้อเช้าไปแล้ว ของเสีย ต่างๆ จะเริ่มค่อยๆ ถูกขับออกมานั่นก็ลดลง เทืนประโยชน์ ของกลัวหรืออย่างคง อย่าลืมนำมาปลูกไว้ที่บ้านบ้างนะคะ

## บรรณานุกรม

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (EN), USDA Nutrient database (14/12/2013)  
สารานุกรมไทยสำนับเบยาวชน เล่มที่ 30 /เรื่องที่ 6 กลัว/ประโยชน์ของกลัว  
<http://www.samunpri.com> (14/12/2013)  
USDA Nutrient database) (14/12/2013)

