

เรื่องเด่นจากปก

• รศ.ดร.สุรชาติพ ภมรประวัตติ
สาขาวิชาเภสัชโภชนศาสตร์ ใครงการบัณฑิตศึกษา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

A45

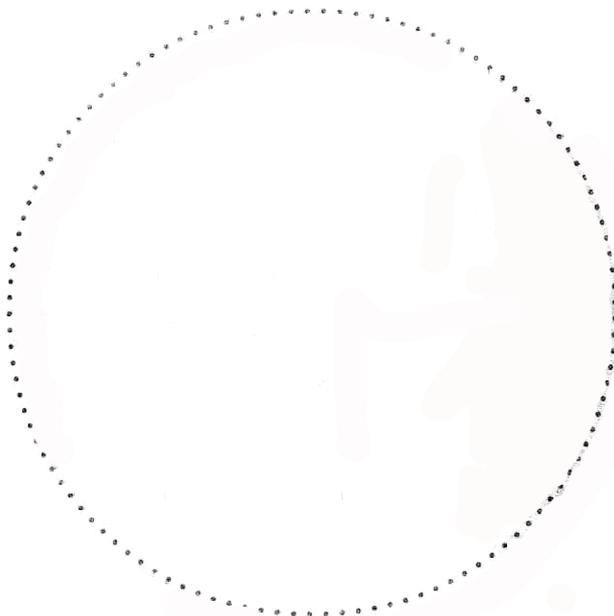
กล้วย...ลดอันตราย จากความดันเลือด



ถ่ายภาพ ๒๕๕๙

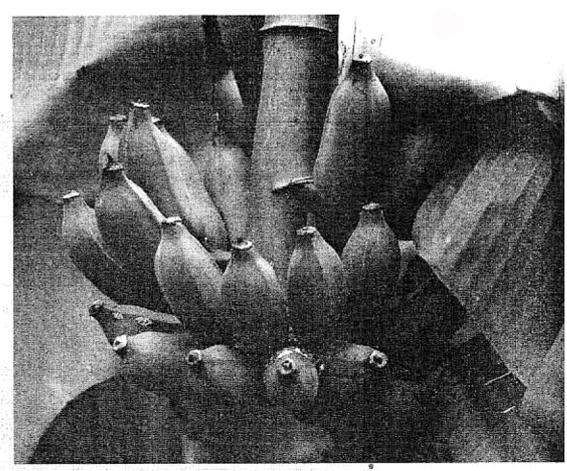
หมอชาวบ้าน ๑๙

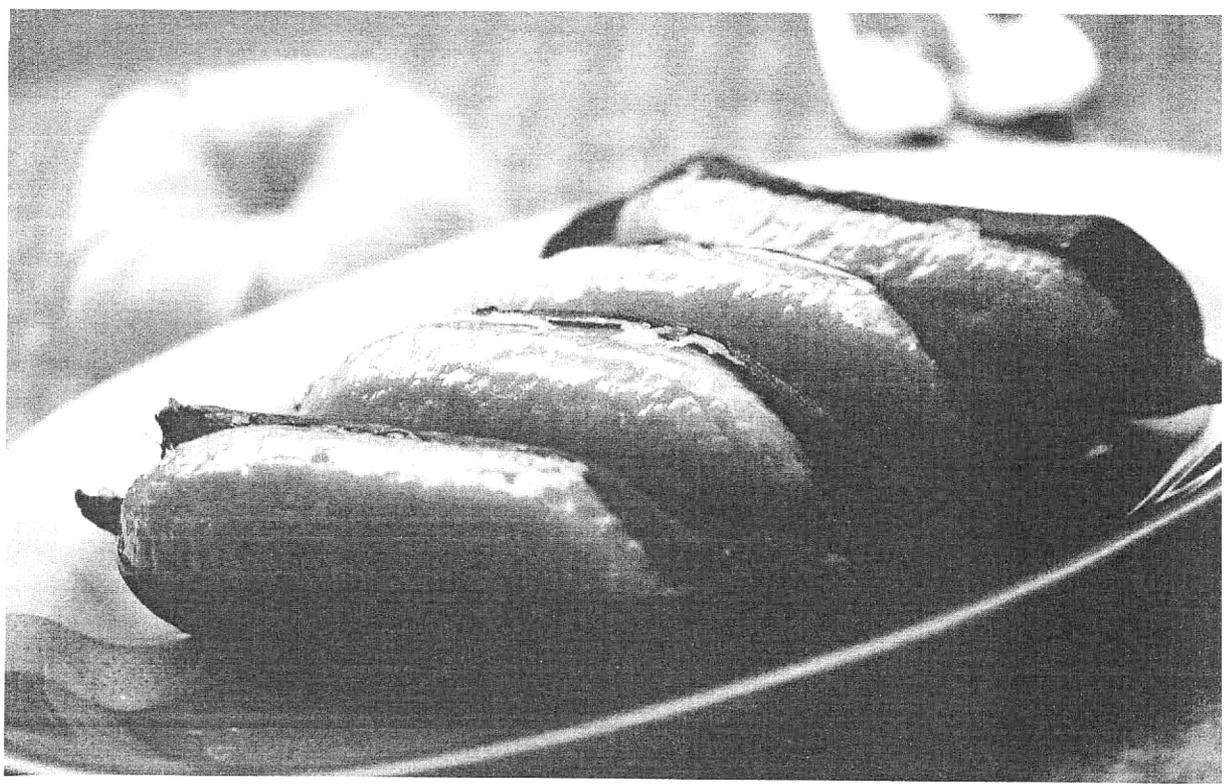
สุรชาติพ ภมรประวัตติ. "กล้วย...ลดอันตรายจากความดันเลือด" หมอชาวบ้าน 28, 329 (ก.ย. 2549) 19-26



ลูกกล้วยสุกอุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติ ๓ ชนิด
คือซูโครส ฟรักโทส และกลูโคส และมีเส้นใย
อาหาร ให้พลังงานทันทีและอยู่ได้นาน เป็นอาหารของ
แบคทีเรียพวกโพรไบโอติกที่ช่วยการดูดซึมสารอาหาร
ในลำไส้ใหญ่

ผลกล้วยใช้เป็นอาหารได้ทั้งสุกและดิบ
ช่อดอกที่เรียกว่าหัวปลีอุดมด้วยคุณประโยชน์
ทางโภชนาการ เหง้า ลำต้น ใบ...
คุณรู้จักกล้วยแต่เพียงแค่นี้หรือ





กล้วยมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันปลูกมากกว่า ๑๓๐ ประเทศทั่วโลก กล้วยแบ่งตามการกินผลออกเป็น ๒ กลุ่มดังนี้

- มีทั้งกล้วยมีเมล็ดและไม่มีเมล็ด มีทั้งสุกปอกกินได้เลย เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่

- หรือ plantain ต้องนำผลสุกไปผ่านความร้อนก่อนจึงจะกินได้เช่น กล้วยหักมุก

กล้วยเป็นพืชสารพัดประโยชน์ แต่บทความนี้จะกล่าวถึงประโยชน์ในด้านสุขภาพเท่านั้น

ผลกล้วยเป็นอาหารยอดนิยมอันดับ ๑ ของโลก กล้วยธรรมชาติเป็นผลไม้ที่มียอดขายอันดับ ๑ ในโลก

กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมสูงสุดใน

ทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือ เพราะสามารถหาซื้อได้ตลอดปี พันธุ์ที่จำหน่ายคือพันธุ์คลาเวนดิช ปลูกในทวีปอเมริกาใต้

ส่วนประเทศเขตร้อน เช่น ในทวีปอเมริกาใต้และประเทศอินเดียจะใช้ผลกล้วยกลุ่มแพลนแทน (กลุ่มกล้วยหักมุก) ที่มีแป้งมากเป็นอาหารหลักเหมือนที่ชาวยุโรปกินมันฝรั่งเป็นอาหาร และพบว่ามีการสลับคลั่งกัน

ผลกล้วยอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร ธาตุโพแทสเซียม แมงกานีส วิตามินซี และบี ๖ แต่มีไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอลและธาตุโซเดียมต่ำ การกินกล้วยสุก ๑ ผล (๑๖๐ กรัม) ให้พลังงาน ๑๔๐ แคลอรี เหมาะสำหรับคนทุกวัย

สารอาหารและพลังงานจากผลกล้วยสุก ๑๐๐ กรัม

พลังงาน kJ/Kcal	น้ำ %	เส้นใย อาหารกรัม	ไขมัน กรัม	โปรตีน กรัม	น้ำตาล กรัม	วิตามิน					
						เอ ไมโครกรัม	ซี มิลลิกรัม	บี ๑ มิลลิกรัม	บี ๒ มิลลิกรัม	บี ๖ มิลลิกรัม	อี มิลลิกรัม
๓๗๕/๘๘	๗๖	๒.๗	๐	๑.๒	๒๐.๔	๓	๑๐	๐.๐๔	๐.๐๓	๐.๓๖	๐

“ผลกล้วยเป็นอาหารยอดเยี่ยมอันดับ ๑ ของโลก
กล้วยธรรมดาเป็นผลไม้ที่มีใยอาหารอันดับ ๑ ในโลก”

เซลล์ประสาทสมองและระบบประสาทอื่นๆ ใช้สารเคมีที่เรียกสารนำกระแสประสาท (neurotransmitter) สำหรับการสื่อสารระหว่างกัน สารเคมีเหล่านี้ถูกปลดปล่อยจากปลายเซลล์ประสาทหนึ่งๆ เมื่อได้รับกระแสประสาท เดินทางผ่านช่องว่าง (gap) ไปสู่เซลล์ประสาทอีกเซลล์หนึ่งเพื่อเปลี่ยนสภาพเยื่อหุ้มเซลล์ปลายทางให้ทำหน้าที่ต่อไป

ซีโรโทนินเป็นสารเคมีข้างต้นชนิดหนึ่ง สร้างมาจากกรดอะมิโนทริปโทเฟนซึ่งร่างกายได้มาจากอาหาร พบซีโรโทนินได้ในสมอง กระแสเลือด และชั้นเยื่อบุกระเพาะอาหารและระบบทางเดินอาหาร

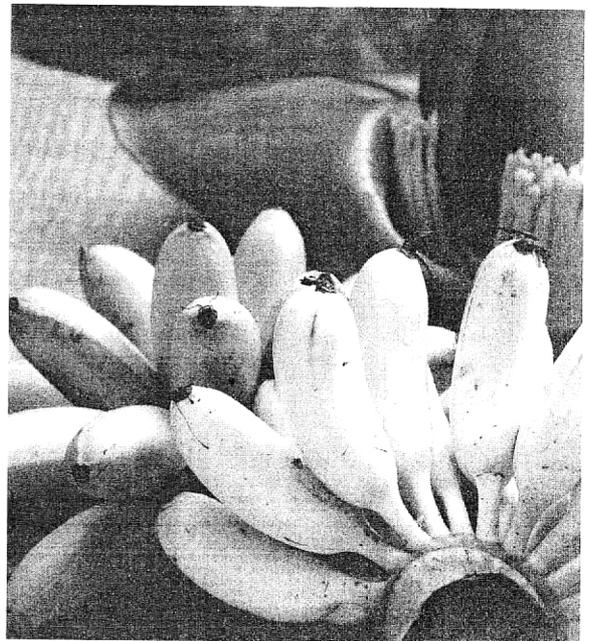
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ งานวิจัยเกี่ยวกับซีโรโทนินพบว่า สารนี้ควบคุมการนอนหลับ ความอยากอาหาร การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ความยืดหยุ่นของหลอดเลือด การหลั่งฮอร์โมนบางชนิด และการรับรู้ความเจ็บปวด ดังนั้น สารซีโรโทนินจึงเกี่ยวข้องกับร่างกายหลายสภาวะ อาทิ ปวดศีรษะไมเกรน ซึมเศร้า และนอนไม่หลับ

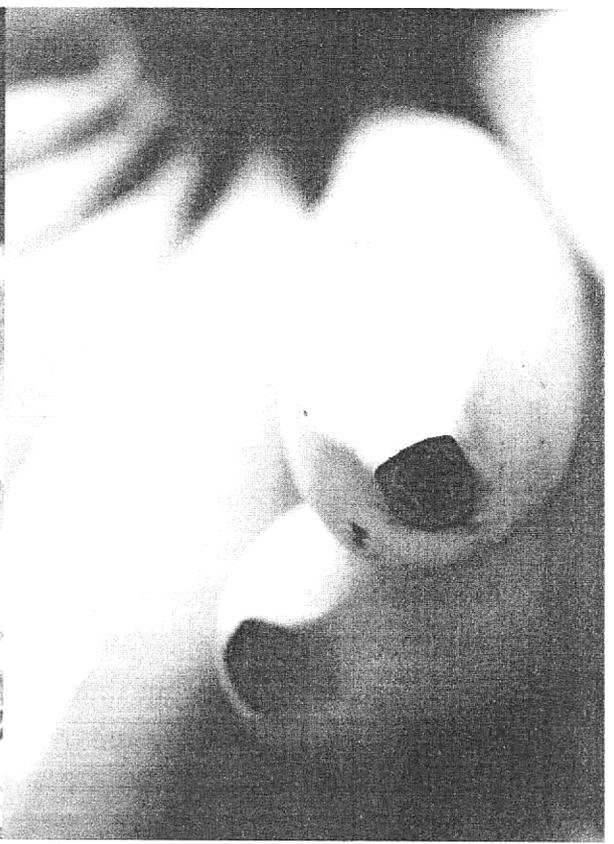
ปัจจุบันเป็นที่เชื่อกันทั่วไปว่าอาการซึมเศร้าของคนเรานั้นเกิดจากปริมาณสารนำกระแสประสาทไม่สมดุล พบว่าการมีสารซีโรโทนินในปริมาณต่ำเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งในการเกิดอาการซึมเศร้านี้ ปัจจุบันมีการศึกษาหญิงที่มีอาการซึมเศร้าหลังคลอดบุตร พบว่ากลุ่มที่แสดงอาการซึมเศร้า (post-partum blue) มีปริมาณกรดอะมิโนทริปโทเฟนในสมองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่แสดงอาการทางคลินิก จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนความเชื่อที่ว่า การกินอาหารที่มีกรดอะมิโนทริปโทเฟนจะช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้ส่วนหนึ่ง

กล้วยสุกมีกรดอะมิโนทริปโทเฟนในปริมาณสูงกว่าอาหารโปรตีนอื่นๆ จากการสำรวจแบบสอบถามในกลุ่มผู้มีอาการซึมเศร้า พบว่าคนกลุ่มนี้จำนวนมากรู้สึกดีขึ้นหลังการกินกล้วยสุก เชื่อว่ากรดอะมิโนทริปโทเฟนในผลกล้วยถูกเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนินที่ช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย ทำให้มีอารมณ์ผ่อนคลายและรู้สึกมีความสุขนั่นเอง

บทความที่ได้จากมหาวิทยาลัยอะลาบามา ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า นักวิจัยได้พบว่าถ้าบุคคลใดๆ มีสารซีโรโทนินในปริมาณที่สูงขึ้นจะมีความอยากอาหารน้อยลง ดังนั้น ถ้ากินกล้วยสุกนอกจากจะอารมณ์ดีแล้วอาจจะช่วยควบคุมอาหารได้อีกด้วย ถ้าคุณมีรูปร่างที่ดีสมส่วนคุณคงจะไม่ซึมเศร้าอีกอย่างแน่นอน

เมื่อร่างกายมีสารซีโรโทนินมากขึ้น นอกจากจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วก็จะเกิดอาการง่วงนอน ดังนั้น การกินกล้วยน้ำว่าสุกเป็นของว่างหลังอาหารเย็นก็อาจช่วยให้บางคนเอาชนะอาการนอนไม่หลับได้





การศึกษาด้านระบาดวิทยาและการป้องกันโรคจำนวนมากพบว่า การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมมีผลลดค่าความดันเลือด

องค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกาได้ประกาศแล้วว่า

กลุ่มผู้มีความดันเลือดสูงที่ได้รับโพแทสเซียมมีความดันเลือดที่ลดลงทั้งความดันช่วงบน (ไดแอสโตล) และช่วงล่าง (ซิสโตล)

โพแทสเซียมช่วยการทำงานของหัวใจและควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมักดื่มกาแฟกินแป้งและอาหารหวาน และมักจะเป็นโรคความดันเลือดสูงในเวลาต่อมา บุคคลเหล่านี้ขาดโพแทสเซียมทำให้ร่างกายสะสมกรดส่วนเกินและสารพิษต่างๆ ไว้

กรดส่วนเกินเหล่านี้ขัดขวางการย่อยและการเผาผลาญอาหารของร่างกาย ผู้ที่ร่างกายมีปริมาณโพแทสเซียมต่ำมักมีปริมาณโซเดียมสูง ถ้ากินเกลือและอาหารเค็มมากเท่าไร ก็ควรจะต้องได้รับโพแทสเซียมมากขึ้นกว่าคนอื่น

โพแทสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ ควบคุมการส่งออกซิเจนไปยังสมอง และรักษาสสมดุลน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตราการเผาผลาญของร่างกายจะสูงขึ้นและทำให้ระดับโพแทสเซียมลดลง การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล

บุคคลหนึ่งๆ มีความต้องการโพแทสเซียมประมาณวันละ ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมกล้วยหอม ๑ ผล มีโพแทสเซียมประมาณ ๖๐๐ มิลลิกรัม

ปัจจุบันองค์การอาหารและยา สหรัฐอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมผู้ปลูกกล้วยสามารถโฆษณาได้ว่า

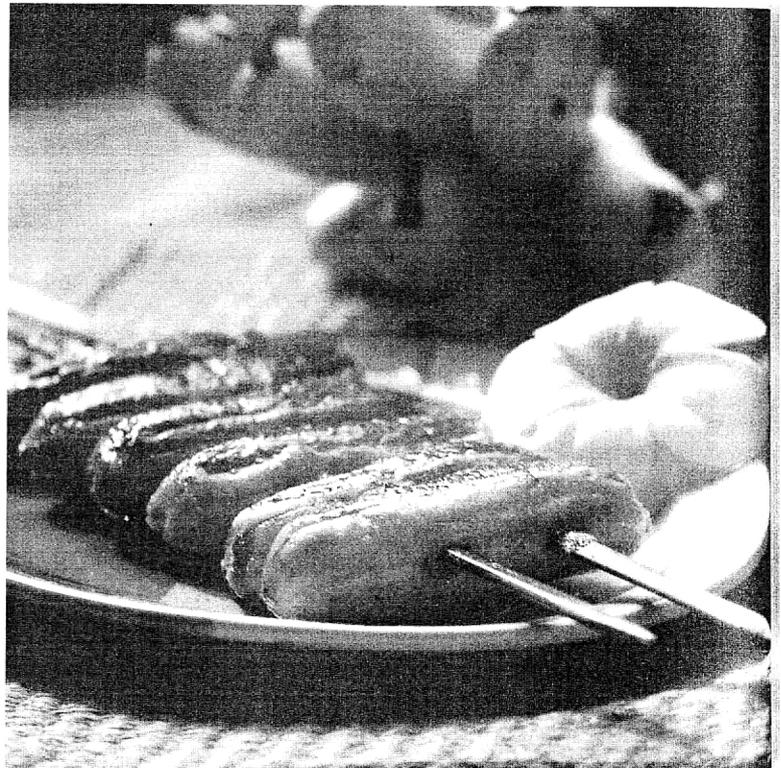
“ผลกล้วยอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร ธาตุโพแทสเซียม แมงกานีส วิตามินซี และมี ๖ มีโยนินอิมตัว โคลเลสเตอรอล และธาตุโซเดียมต่ำ การกินกล้วยสุก ๑ ผล (๑๖๐ กรัม) ให้พลังงานโยนินตัว ๑๕๐ แคลอรี เหมาะสำหรับคนทุกวัย”

ดัรรชนีไกลซีมิก (glycemic index หรือ GI) คือการจัดอาหารคาร์โบไฮเดรต โดยดูผลต่อการตอบสนองของปริมาณน้ำตาลในเลือดที่มีต่ออาหารนั้นๆ นับเป็นค่าชี้วัดของคาร์โบไฮเดรตในเชิงโภชนาการ เทียบกับค่าที่ได้จากน้ำตาลกลูโคสหรือขนมปังขาวที่มีน้ำหนักเท่ากัน อาหารที่ให้ค่าดัรรชนีไกลซีมิกต่ำมีอัตราการดูดซึมกลูโคสช้ากว่าอาหารที่มีค่าดัรรชนีไกลซีมิกสูง การกินอาหารที่มีค่าดัรรชนีไกลซีมิกต่ำจะทำให้การควบคุมกลูโคสในกระแสเลือดดีขึ้นของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์ในซีรัมของผู้ที่มีไตรกลีเซอไรด์สูง

จะเห็นว่าถ้ากินกล้วยหรือแอปเปิ้ลเป็นอาหารว่าง จะเกิดการดูดซึมน้ำตาลที่เป็นไปอย่างช้าๆ ทำให้รู้สึกอิ่มได้นาน เป็นอาหารว่างที่ดีสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพิ่มปริมาณทริปโทเฟนในกระแสเลือดทำให้ลดความอยากอาหารและผ่อนคลาย และปริมาณเส้นใยอาหารจะช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น และระยะเวลาอาจมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักถ้าปฏิบัติร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ประเทศอินเดียให้ผู้ป่วยเบาหวานกินผลกล้วยดิบ และหัวปลีปรุงสุก

ข้าวแต๋น	๑๒๓ ± ๖
คอร์นชิป	๑๐๕ ± ๒
คุกกี้	๙๐ ± ๓
ซ็อกโกแลต	๘๔ ± ๑๔
ข้าวโพดคั่ว	๗๙
มันฝรั่งทอด	๗๗ ± ๔
แอปเปิ้ล	๕๒ ± ๓
กล้วย	๕๑ ± ๕
ถั่วลิสง	๒๑ ± ๑๒





นำกล้วยดิบมาหั่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วบดให้ละเอียดเป็นแป้ง ใช้ผงกล้วยนี้ปั้นลูกกลอนกับน้ำผึ้ง กิน ๓ เม็ดก่อนอาหารและก่อนนอน รักษาอาการท้องเสีย ท้องเดิน แผลกระเพาะอาหาร หรือใช้กล้วยดิบหึ่งเปลือก ผานบางๆ ผึ่งลมให้แห้ง ใช้กิน ครั้งละครั้งถึง ๑ ผล เมื่อกินยานี้แล้วอาจมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งแก้ได้โดยดื่มน้ำขิงหรือสมุนไพรขับลมอื่นๆ

กล้วยมีธาตุเหล็กกระตุ้นการสร้างเฮโมโกลบินช่วยแก้ปัญหาเลือดจาง และให้พลังงานกรณีผู้ป่วยอ่อนแรง

ประเทศอินเดียให้ผู้ป่วยกินกล้วยสุก ๒ ผลในวันที่ ๑ วันถัดมาให้ ๓ ผล วันที่ ๓ ให้ ๔ ผล จนวันที่ ๑๕ ให้ ๑๖ ผล จากนั้นลดจำนวนกล้วยลงวันละ ๒ ผล จนเหลือกินวันละ ๒ ผล อาการจะหมดไป

ผงแป้งกล้วยน้ำว่าดิบใช้แก้อาการท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ลมในกระเพาะอาหาร ป้องกันการเกิดแผลกระเพาะอาหารและอาการกรดสะสมในร่างกาย

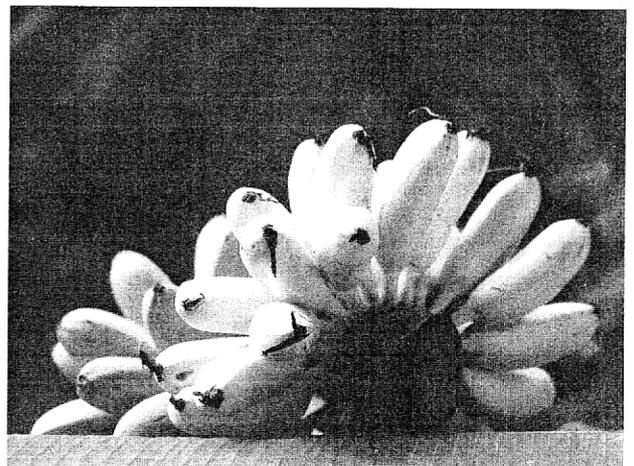
ผลสุกรักษาสมดุลของระบบทางเดินอาหารและเป็นยาระบายอย่างอ่อน รักษาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่และโรคริดสีดวง

ผลกล้วยสุกอมกินก่อนนอนครั้งละ ๒ ผล ติดต่อกันหลายๆ วัน ช่วยระบาย

ประเทศอังกฤษ การศึกษาฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลกระเพาะอาหารจากกล้วยกลุ่มแพลนเทน (กล้วยหักมุก)ดิบ พบว่าสารออกฤทธิ์กลุ่มฟลาโวนอยด์เรียกไลวโคไซยานิน (leucocyanidin) สารลิโคไซยานินและอนุพันธ์สังเคราะห์ของมันเพิ่มความหนาของเนื้อเยื่อเมือกอย่างมีนัยสำคัญ ป้องกันเยื่อกระเพาะอาหารจากการกัดทำลายของแอสไพรินในสัตว์ทดลอง

นอกจากนี้ การศึกษาที่ประเทศอินเดียพบว่าสารสกัดเมทานอลจากผลแพลนเทนดิบป้องกันการเกิดแผลกระเพาะอาหารโดยการเพิ่มปริมาณไกลโคโปรตีนและการแบ่งตัวเพิ่มของเซลล์อีกด้วย

จากรายงานของต่างประเทศเชื่อว่า การกินกล้วยหอมจะช่วยเสริมพลังทางเพศ เนื่องจากโพแทสเซียมเสริมการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ และมีวิตามินบี ๖ ซึ่งเป็นสารจำเป็นสำหรับการสร้างสารนำกระแสประสาทสมองอีกด้วย



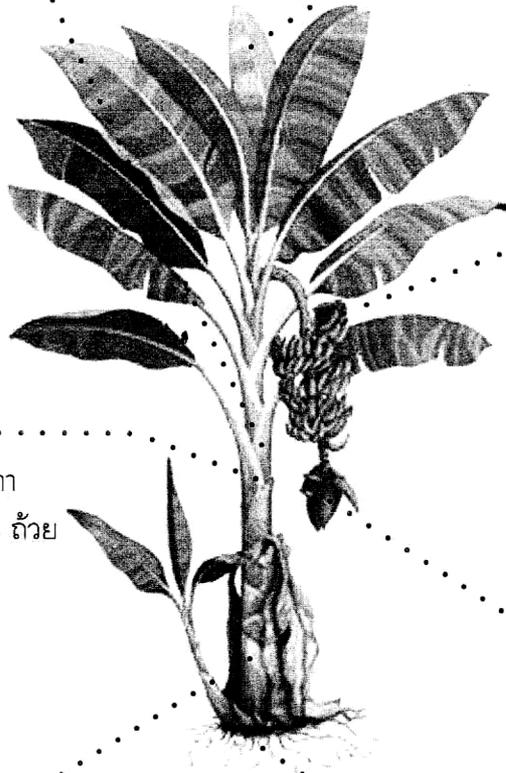
ของส่วนอื่นๆ ของกล้วย

วันนี้...

กินกล้วยสักผล
เพื่อตัวเองดีไหม *

น้ำคั้นจากกาบใบแก้กระหายน้ำ
กรณีท้องร่วงอย่างแรง
ใช้บำบัดโรคระบบประสาท
อาการคลื่นคลื่น โรคดีซ่าน
โรคบิด วัณโรค ไตอักเสบ
และอาการผมร่วง

เคลือบน้ำมันใช้พันแผล หรือ
ใช้ใบพันศีรษะแก้ปวดหัว



ต้นที่สูง ๑ เมตรให้นำไปอบในเตา
คั้นน้ำผสมกับน้ำผึ้ง ต้มวันละ ๑ ถ้วย
เพื่อรักษาโรคหืด

เอาด้านที่เป็นเมือกทาถูผิวหนัง
แก้อาการตุ่มคันเป็นผื่น
แก้ฝ่ามือฝ่าเท้าแตก
วันละ ๔-๕ ครั้ง
เป็นเวลา ๔-๕ วัน

ปรุงสุกให้ผู้ป่วยเบาหวานกิน

ตำพอกรักษาแผลไฟไหม้

น้ำคั้นจากรากใช้บำรุงตับ
เมื่อผสมน้ำผึ้งเล็กน้อยใช้ป้องกัน
หรือรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
ใช้รักษาอาการอักเสบของ
เนื้อเยื่อเมือกในท่อน้ำปัสสาวะ
และระบบสืบพันธุ์สตรี

ที่มา : จากการใช้งานของประเทศอินเดีย