

กล้วย : ผลไม้สารพัดประโยชน์

สุนทรีย์ แสงสีโสศ

กล้วยเป็นผลไม้ของไทย กล้วยเป็นผลไม้ที่คนไทยรู้จักดีที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะกล้วยเป็นผลไม้ที่ปลูกได้ทุกพื้นที่และทุกภูมิภาคของประเทศ เราจะพบกล้วยปลูกกันทั่วไป ทั้งมีผลตลอดปีอีกด้วย

กล้วยจัดเป็นพืชล้มลุกมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Musa sapientum* มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คนในแถบนี้ได้ใช้ประโยชน์จากกล้วยมานานแล้ว ผลของกล้วยที่นำมารับประทานเป็นพันธุ์ที่กลายพันธุ์มาจากกล้วยป่าที่มีรสหวาน จึงทำให้คนได้นำกล้วยชนิดนี้มาปลูกภายในบริเวณบ้านเพื่อจะได้ไม่ต้องออกไปหาในป่าและต่อมาก็ได้มีการพัฒนาปรับปรุงพันธุ์ให้ดีขึ้น ในสมัยโบราณมีหลักฐานระบุว่าชาวชาวได้เดินเรือติดต่อกับแอฟริกาตะวันออก ได้มีการนำเอากล้วยไปเป็นสินค้าแลกเปลี่ยน การกระจายพันธุ์ของกล้วยได้อ้างอิงถึงกล้วยในอินเดีย เมื่อ 600 ปีก่อนคริสต์ศักราชและเกิดการกลายพันธุ์เมื่อ 2000 ปีมาแล้ว ในจีนเริ่มมีการกล่าวถึงกล้วยเมื่อ ค.ศ. 200 ส่วนในแถบเมดิเตอร์เรเนียนเริ่มมีการปลูกกล้วย ตั้งแต่ ค.ศ. 650 ระหว่างนี้ชาวอาหรับได้มีการติดต่อค้าขายกับชาวแอฟริกัน จึงได้มีการนำพันธุ์กล้วยเข้าไปยังแอฟริกาด้วย ต่อมาราวศตวรรษที่ 15 ชาวยุโรปได้สำรวจแอฟริกาตะวันตกทำให้พบว่า มีการปลูกกล้วยอยู่อย่างแพร่หลาย ในค.ศ. 1400 ชาวโปรตุเกสได้นำกล้วยจากแอฟริกาตะวันตกไปยังหมู่เกาะคานารี ตั้งแต่นั้นมาก็มีการแพร่กระจายสู่ซีกโลกตะวันตก ตอนต้นศตวรรษที่ 16 มีการนำสายพันธุ์กล้วยไปยังซานตาโดมิโก สายพันธุ์แรก ๆ ที่ชาวตะวันตกรู้จักคือ Silk Fig และ Franch Plantain ต้นศตวรรษที่ 19 ได้มีการนำพันธุ์กล้วยหอมทอง (Gros Michael)

และพันธุ์กล้วยหอมค่อม (Dwarf Cavendish) เข้ามายังหมู่เกาะคาริบเบียน แล้วต่อมาจึงได้มีการนำเข้าไปยังทวีปอเมริกา

สำหรับประเทศไทยตามหลักฐานที่ปรากฏในจดหมายเหตุของลารูแบร์ ในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้กล่าวถึงกล้วยวงช้างและกล้วยงาช้างว่า กล้วยวงช้างมีขนาดและรูปร่างคล้ายไส้กรอก เปลือกสีเขียวขณะยังดิบ แต่เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองและมีจุดสีดำ ๆ อยู่ประปราย เปลือกแยกออกจากเนื้อที่นุ่มได้ง่าย ส่วนกล้วยงาช้างนั้นผลยาวเป็นเหลี่ยม เปลือกสีเขียวขณะยังดิบอยู่ เนื้อค่อนข้างแข็ง เนื่องจากกล้วยมีถิ่นกำเนิดจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้น ฉะนั้นจึงเป็นเครื่องยืนยันว่า กล้วยถือกำเนิดในประเทศไทยมาเป็นเวลานานแล้ว

กล้วยมีอยู่หลายชนิด ดังนั้น จึงมีชื่อเรียกกันมากมาย อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์ได้แบ่งกลุ่มกล้วยไว้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 5 กลุ่ม ดังนี้

1. กล้วยป่าออร์นาตา (*wild ornata : Musa ornata*) ในประเทศไทยปลูกมากแถบภาคเหนือเรียกกันว่า กล้วยบัว แต่จังหวัดลำปางเรียกว่า กล้วยป่า

2. กล้วยป่าอะคิวมินาตา (*wild acuminata : Musa acuminata*) ในกลุ่มนี้มีอยู่ 5 ชนิดได้แก่ *malaccensis*, *microcarpa*, *seamea*, *banksii* และ *burmanica* ปลูกแพร่หลายในประเทศไทย จึงเรียกว่ากล้วยทองหรือกล้วยเข

3. กล้วยป่าบาลบิเซียนา (*wild balbisiana : Musa balbis*) ปลูกกันแพร่หลายทั่วประเทศ มีชื่อเรียกว่า กล้วยตานี

4. กล้วยพันธุ์อะคิวมินาตา (*acuminata cultivars*) กล้วยกลุ่มนี้มีหลายพันธุ์เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วย

หอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยหอมค่อม

5. กล้วยลูกผสมอะคิวมินาตา กับบาลบิเซียนา (*acuminata balbisiana*) พันธุ์กล้วยในกลุ่มนี้ได้แก่ กล้วยสังกา กล้วยน้ำ กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้า กล้วยส้ม

ปัจจุบันกล้วยที่นิยมปลูกแพร่หลายในประเทศไทยได้แก่ กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า ส่วนพันธุ์กล้วยที่นิยมปลูกเป็นสินค้าออกในประเทศกลุ่มอเมริกาและอเมริกาใต้ ได้แก่ กล้วยหอมทอง, กล้วยหอมค่อม, Golden Beauty ประเทศออสเตรเลียและควีนส์แลนด์นิยมปลูกกล้วยหอมค่อม, Robusta หมู่เกาะคานารี นิยมปลูกพันธุ์กล้วยหอมค่อม

กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์นานับประการสามารถนำทุกส่วนของกล้วยมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมดกล่าวคือ

1. ประโยชน์ใช้สอย

- ต้นกล้วย ใช้เป็นอาหารสัตว์ ใช้ผูกติดเป็นแพแทนการใช้ไม้ได้ดี ประดิษฐ์เป็นวัสดุใช้ในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น ทำกระทงในงานประเพณีลอยกระทง นำมาแกะสลักในงานบวชขนาด แต่งงาน ฯลฯ

- กาบกล้วยทำเป็นเส้นตากให้แห้งใช้แทนเชือก หรือสานทำผลิตภัณฑ์เพื่อการใช้สอยได้แก่ กระเป๋า ตะกร้า ถาด กล้อง

- ใบกล้วย ใบตอง ใช้ห่อหรือบรรจุอาหารแห้ง ห่อขนมแทนถุงพลาสติกและกระดาษ ด้วยคุณสมบัติเก็บความร้อน ทนความร้อนได้ดี จึงเป็นที่นิยมนำใบตองใส่อาหารที่ต้องการนึ่งให้สุก เช่น การทำห่อหมก เป็นต้น นอกจากนี้ ใบตองยังใช้ในงานประดิษฐ์ต่าง ๆ เช่น การร้อยมาลัย การทำบายศรี การทำกระทง เป็นต้น

- ก้านกล้วย ทำเป็นเส้นตากแห้งใช้

แทนเชือก ใช้ทำเป็นของเล่นเด็ก เช่น ทำม้ก้านกล้วย

- ยางกล้วย ใช้เป็นสีย้อมผ้าสำหรับ ทอผ้า ให้สีน้ำตาล สีส้มแดงและมีความคงทน

2. ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตก๊าซชีวภาพ

ก๊าซชีวภาพประกอบด้วยก๊าซมีเทน และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งคิดไฟได้ก๊าซเหล่านี้ได้จาก การย่อยสลายสารอินทรีย์กับเชื้อจุลินทรีย์ภายใต้สภาวะที่ไม่มีออกซิเจน จากงานวิจัยพบว่า วัสดุเหลือทิ้งจากกล้วยเช่น ต้น ใบ เปลือกกล้วย สามารถใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตก๊าซชีวภาพได้เช่นเดียวกับมูลสัตว์

3. ใช้เป็นอาหาร

นอกจากเราสามารถรับประทาน กล้วยสุกแบบผลไม้แล้ว ยังสามารถนำกล้วยมาทำเป็นขนมอื่น ๆ ได้อีกหลายอย่าง เช่น ขนมกล้วย กล้วยทอด กล้วยบวชชี กล้วยฉาบ กล้วยตาก กล้วยต้ม กล้วยปิ้ง ข้าวต้มมัด ฯลฯ ส่วนอื่น ๆ ของกล้วยที่นำมาทำเป็นอาหาร เช่น หอยวก กล้วยใช้แกง หัวปลีใช้รับประทานสด ๆ

- เครื่องดื่มจากกล้วยน้ำว้า ใช้กล้วยน้ำว้าสุกบดละเอียดผสมกับน้ำตาลทราย ละลายน้ำดื่มให้เดือด กรอง แฉ่งรสด้วยมะนาวและเกลือตามชอบ

- ไวน์กล้วย ทำจากกล้วยสุกเคี้ยว

น้ำตาลหมักกับยีสต์ จะได้ไวน์ที่มีแอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 11-12 เป็นไวน์ที่มีรสชาติดีชนิดหนึ่ง

- แป้งกล้วย ทำจากกล้วยตากแห้งหรือทำให้แห้งโดยใช้เครื่องอบสุญญากาศ แล้วบดให้ละเอียดร่อนด้วยผ้ามีสลิ การทำกล้วยให้แห้งด้วยเครื่องอบสุญญากาศจะได้แป้งที่มีสีสวยกว่า นอกจากนี้ยังสามารถทำน้ำส้มสายชูหรือซอสจากกล้วยสุก ได้อีกด้วย

การรับประทานกล้วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย รายละเอียดดังตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของกล้วย

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการการของกล้วย

| คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยพันธุ์ต่าง ๆ ปริมาณ ต่อ 100 กรัม | | กล้วยไข่ ¹ | กล้วยน้ำว้า ¹ | กล้วยหอม ¹ | กล้วยหักมุก ¹ | กล้วยหอมประเทศสหรัฐอเมริกา ² |
|---|------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|---|
| พลังงาน | กิโลแคลอรี | 140 | 139 | 125 | 112 | 88 |
| น้ำ | กรัม | 62.8 | 62.6 | 66.3 | 71.2 | 74.8 |
| โปรตีน | กรัม | 1.5 | 1.1 | 0.9 | 1.2 | 1.2 |
| ไขมัน | กรัม | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |
| คาร์โบไฮเดรต | กรัม | 32.9 | 33.1 | 29.8 | 26.3 | |
| กากอาหาร | กรัม | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.4 | - |
| ใยอาหาร | กรัม | 1.9 | 2.3 | 1.9 | - | - |
| เถ้า | กรัม | 0.7 | 0.7 | 0.9 | 0.7 | 0.8 |
| แคลเซียม | มิลลิกรัม | 4 | 7 | 26 | 7 | 8 |
| ฟอสฟอรัส | มิลลิกรัม | 23 | 43 | 46 | 48 | 28 |
| เหล็ก | มิลลิกรัม | 1.0 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.6 |
| เบต้า-แคโรทีน (โปร-วิตามินเอ) | ไมโครกรัม | 792 | 54 | 99 | - | - |
| ไทอะมีน (วิตามินบี 1) | มิลลิกรัม | 0.03 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | 0.04 |
| ไรโบฟลาวิน (วิตามิน บี 2) | มิลลิกรัม | 0.05 | 0.02 | 0.07 | 0.11 | 0.05 |
| ไนอะซิน | มิลลิกรัม | 1.4 | 1.4 | 1.0 | 0.8 | 0.7 |
| วิตามินซี | มิลลิกรัม | 2 | 11 | 27 | 1 | 10 |

ที่มา 1. ข้อมูลจากเอกสารของ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2535
 2. ข้อมูลจากหนังสือเรื่อง กล้วย กองการค้นคว้าและทดลอง กรมกสิกรรม 2511

จากรายงานข้างต้น จะเห็นได้ว่า กล้วยให้พลังงานสูง มีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินเอ และวิตามินซีสูง การรับประทานกล้วยอยู่เสมอจะช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง กล้วยมีปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกับนมแม่่มาก ดังนั้นจึงเหมาะที่จะเสริมกล้วยให้ทารกรับประทาน

4.สรรพคุณทางยา

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติเป็นยา ดังนี้

- แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง โดยการรับประทานกล้วยสุก สาเหตุที่กล้วยสุกแก้อาการท้องผูกได้เนื่องจากในกล้วยสุกมีสารเพคติน (pectin) ซึ่งเป็นเส้นใยอ่อนนุ่ม ช่วยเพิ่มกากอาหารในลำไส้ เมื่อกากอาหารมีมากจะไปกระตุ้นลำไส้ให้เกิดการขับถ่ายได้ดีขึ้น
- แก้อ่อนเพลีย ให้อาหารรับประทานกล้วยดิบ เพราะในกล้วยดิบมีสารแทนนิน (tannin) สารนี้ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ทำให้มีอาการท้องเสียหายไป
- แก้อ่อนเพลีย เนื่องจากกล้วยให้ค่าพลังงานมาก อีกทั้งมีวิตามินบำรุงร่างกายหลายชนิด ดังนั้นเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย ให้อาหารรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก จะรู้สึกสดชื่นขึ้น ประเทศจีนใช้กล้วยดิบที่แก่ไปนี้ให้สุกนำมาตากแห้ง บดเป็นผงใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
- ประจำเดือนขาดแก้ได้โดยใช้ดอก

กล้วย 1 กำมือล้างให้สะอาดต้มกับน้ำ 3 แก้ว ทิ้งให้เดือดประมาณ 20 นาที รินน้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว อาการประจำเดือนขาดจะหายไป

- แก้อ่อนใน โดยใช้รากกล้วยดิบ 5-6 ราก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ น้ำลงไปจนท่วมราก ต้มให้เดือด 15 นาที แล้วนำน้ำมาดื่มครั้งละ 1 แก้ว ทานวันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารจะช่วยแก้อาการอ่อนใน
- แก้อาการปวดฟัน นำเอารากกล้วย 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปต้มกับน้ำ ให้เดือด 15 นาที เดิมเกลือลงไปให้มีรสเค็มจัด ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำน้ำนั้นมาอมทุกครั้งที่มีความรู้สึกปวดฟัน จะทำให้อาการปวดฟันทุเลาลง อมบ่อย ๆ อาการปวดฟันจะหายไป
- กำจัดกลิ่นปาก ให้อาหารรับประทานกล้วยน้ำว้าหรือกล้วยสุกชนิดอื่นหลังจากตื่นนอนตอนเช้าเป็นประจำ แล้วค่อยแปรงฟัน กลิ่นปากก็จะทุเลาลง
- มือลอกเป็นขุย หรือเป็นผื่นแดง ใช้เปลือกกล้วยหอมถูบริเวณที่เป็นขุย ลอก หรือเป็นผื่นแดงบ่อย ๆ เป็นประจำทุกวัน ไม่นานอาการนี้จะหายไป
- กระเพาะมีกรดมากเกินไป ทำให้มีอาการแสบ เจ็บหน้าอก เรอบ่อย ๆ ให้นำ ดินและใบแห้งของกล้วยมาเผาแล้วบดเอามาให้ ละเอียด ใช้ชงแบบชาดื่มทุกวันวันละ 1 ช้อน

ชาหลังอาหาร ขี้เถ้ากล้วยมีฤทธิ์เป็นต่างจะช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร

- แก้อาการคันผิวหนัง นำใบกล้วยอ่อนมาอังไฟให้ร้อนแล้วนำไปพันบริเวณที่คันแล้วขูดขอยกนั้น ทิ้งไว้สักพักอาการจะหายไป
 - ช่วยให้อ่อนสบาย การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกอย่างน้อยวันละ 3 ผลเป็นประจำ จะช่วยให้ผิวหนังมีน้ำมีนวล ผิวไม่แห้ง
 - ใช้ในการห้ามเลือด หยอดยางกล้วยจากก้านหรือยอดหน่อกล้วยลงบนแผลเลือดเมื่อถูกยางกล้วยจะแข็งตัวและหยุดไหล แต่จะมีอาการแสบเช่นเดียวกับการใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน
 - ใช้ถอนพิษงู เมื่อถูกงูกัดให้นำ ดินกล้วยที่ตัดยาวประมาณ 1 ฟุตวางกลดลงไป บริเวณที่บาดแผล ยางจากดินกล้วยจะทำให้หน้าที่ยื่นแบนและคลายพิษงู กัดไว้ 10-15 นาที จึงเอาดินกล้วยออก แผลที่ถูกกัดจะไม่ปวด ไม่บวม
- กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์มากมาย ปลูกง่าย ให้ผลผลิตมากและมีแนวโน้มต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ โดยทำรายได้ให้แก่เกษตรกร และประเทศ จากความสำคัญของกล้วยดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงควรมีการส่งเสริมให้ประชาชนปลูกกล้วยมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมกสิกรรม. กองการค้นคว้าและทดลอง. กล้วย. พระนคร : ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง. 2511. หน้า 28,29, 42-46

กรมอนามัย. กองโภชนาการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพมหานคร : องค์การทหารผ่านศึก, 2535. หน้า 38

เครือวัลย์ อัยลา. เรื่องกล้วย ๆ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พารากอน, 2541. หน้า 13-33

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. ศูนย์บริการเอกสารการวิจัยแห่งประเทศไทย. เทคโนโลยีสำหรับชาวชนบท, เล่มที่ 7, กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ฯ, 2537. หน้า 70-73