

# กล้วย สตรอคุณสารพัฒน์

“กล้วยมีสรรพคุณกว้างขวาง พบสารสำคัญหลายชนิดใช้กล้วยผลดีบจังษ์สารพัฒนาฯ ที่เชื่อว่า “แก่นบิน” จึงรักษาการก้องเสีย และบิดชนิดที่ไปรุขแรงได้ มีคุณรื้บ้องกับการเกิดแพลงในกระเพาะอาหาร เราใช้กล้วยดีบจะช่วยให้กล้วยสุกเป็นยาหายได้ด้วยเนื่องจากกล้วยสุกมีสารเพคตินสูงช่วยให้ถ่ายคล่อง”

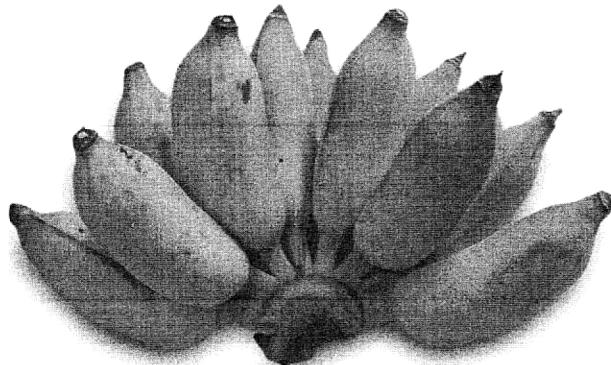
ขออธิบายว่า “กล้วยสารพัฒน์” ไม่ใช่ “แก้วสารพัฒน์” ซึ่งกล้วยสามารถลดน้ำตาลออกได้หลายอย่างคล้าย “แก้วสารพัฒน์” เข้าไปทุกที่จนคุณอาจนึกไม่ถึงเลยที่เดียว

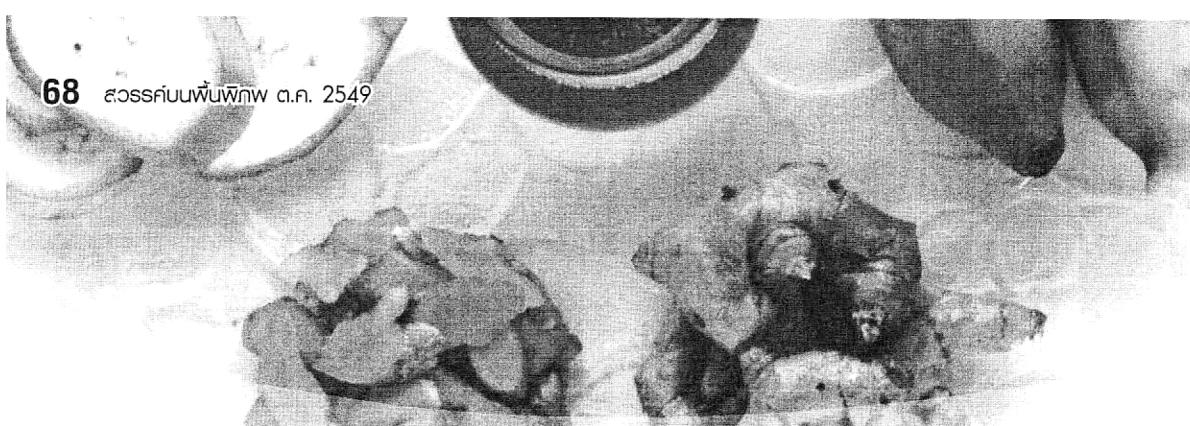
อันที่จริงถ้าเราถือว่าอาหารวิเศษมีอะไร ก็คงมีอยู่ นมแม่ ก็ต้องยอมรับว่าอาหารประเภทเดียวกัน อย่างแรกตั้งแต่ฟันน้ำนมยังไม่ขึ้น เห็นที่จะต้องนับกล้วยบดอยู่ในกลุ่มอาหารajanแรกของทางการด้วย ซึ่งคนโบราณชาญฉลาดมาก เห็นต้นกล้วยขึ้นง่าย ปลูกง่าย มีอยู่ทั่วไปใกล้ๆ บ้านพอนึ่งจะหยิบจวนมาปรงอาหารก็สามารถนำกล้วยที่ขึ้นทั่วทุกหมู่บ้านมาทำอาหารได้ ทั้งลูก ดอก หัววอก กินได้ตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่ และด้วยภูมิปัญญาสรุว่ากล้วยเป็นอาหารอย่างดี

อย่าลืมเด็กไทยกินกล้วยบดโดยเด็ดขาด กินนอกอย่างฝรั่ง แขก จีน กินมาทั้งน้าน มีรายงาน

การวิจัยจากต่างประเทศว่า กล้วยสุกอมใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กทารก อายุตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปจนอายุ 2 ขวบกล้วยสุกอาจใช้แทนน้ำตาลก็ได้ การให้ทารกกินกล้วยจะไม่ทำให้มีอาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหารหรือทำให้อวัยวะเป็นฟองและอาจกล่าวได้ว่าบรรดาผลไม้ด้วยกันกล้วยเหมาะสมสำหรับเป็นอาหารเสริมให้แก่ทารกมากกว่าผลไม้ชนิดอื่น เพราะอะไรหรือ? เวลากล้วยสุกบวนการเปลี่ยนแปลงแป้งให้เป็นน้ำตาลน้ำมีคุณสมบัติเฉพาะตัว ซึ่งช่วยให้เกลือแร่แคลเซียมถูกดูดซึมได้ง่ายและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งเรากรุ๊ดว่าเด็กๆ ต้องการแคลเซียมในการเจริญเติบโตอย่างยิ่ง จึงไม่น่าแปลกใจว่าน้ำตาลจากกล้วยมีคุณสมบัติโดดเด่นกว่าน้ำตาลที่ได้จากพืชอื่นๆ

กล้วยเป็นอาหารเสริมนี้มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายและกรดอะมิโนที่ทางการต้องการเพื่อการเจริญเติบโตเป็นองค์ประกอบของกล้วยไม่น้อยและถ้านับรวมเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายแล้วในกล้วยมีให้เพียงทั้งแคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โพแทสเซียม และมีวิตามินอีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินซีสูง วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 6 และในกล้วยก็มี





น้ำตาลเช่นกัน แต่ก็มีการใบไชเดรตเชิงซ้อนอยู่ด้วย ซึ่งหมายถึงเวลาอย่างcarboใบไชเดรตหรือแป้งก็จะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นน้ำตาลอ่อนย่างชาๆ ทำให้ร่างกายดื่อยๆ ดูดซึมจึงไม่ทำให้น้ำตาลพุงขึ้นสูงอย่างรวดเร็วและคุณอาจนึกไม่ถึงว่ากลัวยเนื้อนุ่มๆ ก็มีเลี้นอาหารหรือไฟเบอร์ที่ช่วยเพิ่มการไข แบบนี้เองที่คนโบราณให้เด็กๆ กินกลัวยสุกบด และถ้าเด็กเลิกเป็นโรคเด้อดอคตามไพรพันก์ให้เด็กกินกลัวยสุกจะหายได้ภายใน 1 เดือน

แต่สิ่งที่ดีกว่านั้นคือ วิตามินบี 6 ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในกลัวยเป็นวิตามินช่วยบำรุงสมองและช่วยต้านความเครียดได้ดี โดยมีผลต่อเด่นประสาทและสมองของเราร กลัวยมีสารตัวหนึ่งอยู่จำนวนมากที่เรียกว่า “ทริปโทแฟน” ซึ่งสารตัวนี้มีส่วนช่วยให้ร่างกายสร้างสารอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า “ซีโรโนนิน” ซึ่งมีความสำคัญในการช่วยให้ร่างกายสงบคลายเครียด ช่วยให้ร่างกายยังความสดชื่นสนับสนุนอารมณ์ด้วย ล้วนโดยที่ไม่มีเวลาเร่งรีบหากเกิดความจำเป็นต้องดูอาหารมื้อเช้าหรือไม่ได้กินอาหารบางมื้อก็ให้นึกถึงกลัวยเป็นอันดับแรก กินกลัวยอิ่มห้องแล้วได้วิตามินแร่ธาตุมากมายและยังคลายเครียดด้วย

คราวนี้เราหันมองสรรพคุณของกลัวยในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ กันบ้าง راك แก้ไข้ตัวร้อน แก้ขัดเบาะ เหงา ทำปันทาห้องน้อยคนคลอดบุตร ตัน ห้ามเลือด ทางน้ำนมร่วง ใน รักษาโรคห้องเสีย แก้บิด ห้ามเลือด แก้ผื่นคันตามผิวนังยางจากใบ ห้ามเลือดสมานแพล ดอก รักษาโรคเบาหวาน ผล บำรุงกำลัง บำรุงเลือด เป็นยาบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ห้องขึ้นมีกรดมาก แก้โรคบิด แก้ห้องเสีย แก้ริดสีดวง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่ากลัวยมีสรรพคุณกว้างขวาง พนสารสำคัญหลายชนิดในกลัวยผลดีจะมีสารฟ้าดสมานที่ชื่อว่า “แทนนิน” จึงรักษาการห้องเสียและบิดชนิดที่ไม่รุนแรงได้ มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร คือใช้กลัวยน้ำหัวหามกินดินครั้งละครึ่ง - 1 ผล หรือใช้กลัวยน้ำหัวดินครึ่ง - 1 ผล ผ่านเป็นแวนบานฯ ตากแดดประมาณ 2 วัน แล้วนำมาดเป็นผง ขนาดที่ใช้ 1 - 2 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ กินวันละ 4 ครั้งก่อนอาหาร 1/2 - 1 ช.m. หรือนำผงกลัวยมาปั้นเป็นยาลูกกลอนกินครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ควรดูอาหารทุกชนิดประมาณ 2 มื้อ เพื่อให้ห้องได้พักตัว เราใช้กลัวยดินระบบอาการห้องเสียแล้ว ยังใช้กลัวยสุกเป็นยาшиб่ายได้ด้วยเนื่องจากกลัวยสุกมีสารเพคตินสูงช่วยให้ถ่ายคล่อง

หรือเมื่อเราเจ็บคอ คงต้องดื่มน้ำมาก ลดอาการร้อนใน แต่คิดว่าหากคนคนไม่ทราบว่า กินกลัวยสุกช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและเจ็บหน้าอกรที่มีอาการไอแห้งรุ่มด้วยได้ ให้กินวันละ 4-6 ลูกแบ่งกินตลอดวัน ถ้าต้องการไม่ให้มีกลิ่นปากและผิวพรรณดีให้กินกลัวยน้ำหัว กลัวยหอมหรือกลัวยว่าจะแล้วค่อยประพังพันทำอย่างนี้ 1 สปดาห์ กลิ่นปากจะหายไปผิวพรรณจะดีด้วย

กลัวยเป็นสิ่งสารพัดนึกจริงๆ เป็นสมุนไพรที่หาได้ง่าย เป็นอาหารก็มีประโยชน์ กลัวยดีต่อร่างกาย หาซื้อง่าย กินก็ง่าย กินให้เป็นประจำทุกวันเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายเรา

ที่มา : มหัคจรรย์ผัก 108 , หนังสือวิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน, เทคโนโลยีสำหรับชนบท, พิชสมุนไพร, สถาบันการแพทย์แผนไทยมูลนิธิสุขภาพไทย,

เรียบเรียง : สุกaphar นิรัชกุล