



ຟັກລັດຢູ່ນ້ຳຈຳ

ຮັບມາໂຄງກະໄທກະອານາຈາຣ

នគរាភ័ក

● สุมิตรา จันทร์เงา

“คุณรักผัก” ฉบับที่แล้วเราเรื่อง
การกินกล้วยลดน้ำหนักมา
ย้ำให้คนอยากรอดมายอมกิน
กล้วยกันมากขึ้น ไม่ใช่อยากช่วยให้แม่ค้า
ขายกล้วยได้เงอะๆ นะครับ แต่เห็นว่ากล้วย
เข้าเป็นผลไม้ที่ดีจริงๆ

ที่สำคัญได้ยินมาร่วม ตอนนี้คนนิยมกินกลัวยังไงymogmang แต่ปลูกกันไม่ทันเอาเสียเลย โดยเฉพาะหลังจากที่โรงเรือนเรือส่วนในเดือนนี้ห้ามทำใหม่ปี 2554 มาจนปีหนึ่งพืชกันไม่เสร็จ ก็เลยทำให้ผลผลิตกลัวออกมากไม่เพียงพอต่อความต้องการของตลาด ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

โครงการเป็นเจ้าของสวนกล้วย นาที่นี้จึงเป็นนาที่ทองของการขายกล้วยได้ราคาดีกว่าอยุคใหม่ๆ เลยทีเดียว

ไม่เชือกต้องเชือเหลวฯ เมื่อไม่นานมา
นั้นประเทศไทยได้ลงนามทำสัญญาการซื้อขาย
ลินเจ้าเกษตรฯ จำนวน 7 หมื่น ก้าวประเทศไทย

ສາວານແຮງປະກິດໄຕຢູ່ປະເທດລາວ ໄດ້ເກີ
ກະທຳລັບປີ ກລວ່ຍໜ້າວ້າ ຄໍາລືສົງ ຄໍາໜ່ອດີ ເມືດ
ລະຫຸ່ງ ຂ້າໂພດເສັ້ນສັກ ແລະມະຫານປົກ
ເນື່ອງຈາກພື້ນເຖະກະຕົມເຫັນໄວ້ ເມືດ
ໜາດແຄລນໃນໜ້ານແຮງແລ້ວ ເພຣະຫຼື່ມທີ່ເພະ
ປຸລູກລົດນ້ອຍລົງມາປະກອບກັບຄ່າງງານ
ການກະຊວງທີ່ໄດ້ຮັບຮັດວຽກ ໃຫຍ້
ກັບປະເທດເພື່ອນໜ້ານ ກີລ່ຍເປົ້າລົງວິທີ່ໄໝ
ນໍາເຫຼົາພັນໆພື້ນທີ່ເຮົາດ້ວຍການວິທີ່ໂຄກໄປສັງເສົມ
ໃຫ້ເທົ່າງຈາກໃນປະເທດເພື່ອນໜ້ານປຸລູກແທນ
ແລ້ວຄ່ອງຍັນຮູ້ອຳພິດລົດໃໝ່ມາວິທີ່ໂຄກ ແນບ
ນີ້ວ່າກັນຈາວ່າໄດ້ຂອງຮາຄາຄຸກກວ່າກາງປຸລູກອົງ
ມາກາເລີຍ

ລຳທັບກຳລັງນ້ຳວ້ານັ້ນ ໄດ້ຍືນມາວ່າອິນເນີນ
ຝຶກ ສປ.ປ. ລາວ ກໍາລັງຕ້ອງກາຮັກຫອຸພັນນີ້
ເປັນຈຳນວນນັກ ແລະ ພົມຄ້າລັງຢືນໄໝທີ່
ໄປປະປາກຄ້າຂໍ້ອັດເປົ້າໃນອັນດັບມາ ເພຣະ
ປຸງຖືໄດ້ມາກແດ່ເຫັນກີ່ນີ້ໄໝພ້ອມຍາຍ ໄນເແດ່ຕາດ
ກາງໃນໄຊ່ທຸກເຄີຍໄໝທີ່ຍອດງານເລື້ອງມາລະ

ຢືນເດີຍວ່ານີ້ຄົນຢູ່ປຸ່ນເມີນກິນລ້ວຍກັນນາກ
ໂດຍເພີ້ມພະກລ້ວຍຫອມ ທັງດ້າຍຄວາມເຂົ້າເວົ່າ
ລດນໍ້າທັນໄດ້ພົດຕື່ແລະຄຸນຄ່າທ່ານໂກໝາກ
ວັນລັ້ນແຫຼືອຂອງລ້ວຍເອງ ທໍາໃກ້ລ້ວຍຫອມ
ໄຫຍ້ໄປຢ່າຍອົບຊາຫີ່ແດນປລາດີບຟຸ່ງລົ້າ ຈະ
ໃນທີ່ສຸດລ້ວຍຫອມໃນປະເທດຢູ່ປຸ່ນເກີ່ນກັບ
ຫາດຄລາດ

และทุกวันนี้ความต้องการกลัวหยาด
ในประเทศไทยยังคงสูงล้ว ตามมาด้วย
ประเทศจีน ซึ่งรับชื่อไม้อันชั้นกัน เพียงแต่ว่า
ภาษาต่างประเทศไม่สามารถขยายพื้นที่ร่วมรับ
ตลาดได้ทันใจเท่านั้นเอง

ประโยชน์ของกล้วย เท่าที่ไปค้นคว้า^๔
มูลมา สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพและ
ก้านโกรกับ "ไข่เจียวหนานา ลงดันมะละ"

1. กล้วยมีอาทุ่เหล็กสูง กระตุ้นการผลิต
ยีโนโกลบินในเลือดจึงช่วยป้องกันภาวะโลหิต
จางได้

2. กล้วยมีชาตุโพแทสเซียมสูงแต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารสมูร์บันแบบที่จะช่วยลดความดันโลหิตได้ดี

3. ภารกิจภานุพ��แห่งสังคมไทย

สามารถบำรุงสมองได้ดี ช่วยให้นักเรียนตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะกานิน กล้วยในมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ทุกวัน

4. ปริมาณเส้นไปและการอาหารที่มีอยู่ในกลัวช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ แก้ปัญหาโรคท้องผูก

5. กล้วยมีโปรตีน Try Potophan ช่วยลดความดึงเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ จึงสามารถป้องกันโรคซึมเศร้าได้

6. การดึงกล้าวัยนั่งกับบ่มะเหล็กได้เงิน
วิธีแก้การมาค้างได้ผลที่สุด เพราะกล้าวย
จะช่วยให้กระเพาะอาหารสงบ ส่วนน้ำผึ้ง
จะเสริมปริมาณน้ำต่ำในลำไส้ลด และแม่
ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายให้สมดุล

7. กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติ แก้ปัญหาจุกเสียดห้องได้

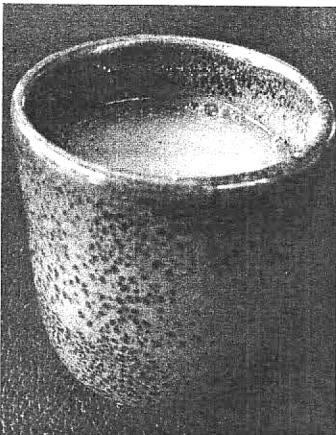
8. ก้าวสู่มิวิตามินนี 6 ประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ ช่วยทำให้ระบบประสาสงบนล้ำไป การกินกล้าวต่อนเข้าและกินเป็นอาหารว่างระหว่างวัน จะรักษากระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ดี

9. เปลี่ยนกล่าวด้านในสามารถแก้เม็ด
ผึ่นคันที่เกิดจากยังกดได้

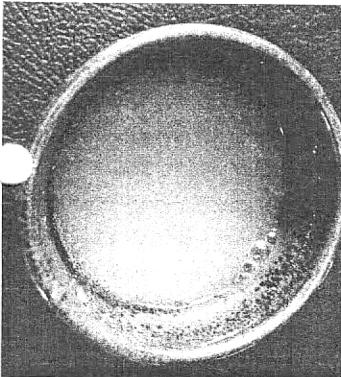
10. กัญชาก็เป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม
โรคกล้ามเนื้อเป็นผล เพราะเนื้อกล้ามเนื้อ
พอดี มีสภาพเป็นกลาง ไม่เป็นกรด ทำให้อุด



ເບີ້ນໄກໃນກາຊະໜີໄອສົມບັນ



ชงเป็นเครื่องดื่มรักษาแพลในกระเพาะอาหาร



สักขยดเป็นน้ำซั้นหนื้ว รสชาติหวานนิดๆ

การระคายเคืองในกระเพาะอาหารและคลื่ออบผันลามได้ดี

11. กลั่วยี่หรือช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย โดยเฉพาะในผู้ที่มีไข้ที่กำลังตั้งครรภ์ เชือกันว่าสามารถดันกล้าวนูกวัน หาราที่เกิดมาจะมีอุณหภูมิร่างกายเย็น กว่าปกติ

12. กลั่วยี่หรือเล็กสูบหรือไดเร็วชี้น เนื่องจากมีปริมาณวิตามินซี เอ บี 6 บี 12 ลดยั่งมีโพแทสเซียมมากกนีชี้ยมช่วยให้ร่างกายพื้นคืนได้เร็วจากการขาดน้ำโดย

13. มีผลวิจัยในวารสาร "The New England Journal of Medicine" ระบุว่าการกินกลั่วยี่เป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโนติตตัดได้ถึง 40%

14. ภูมิปัญญาสมุนไพรไทย เชือกากล้วย มีฤทธิ์ช่วยรักษาโรคทุกดisease โดยใช้เลือกตัวเดียวในวันปีคงไปบดแล้วใช้แผ่นปีกแพลงหรือเทปติดไว้ใต้ด้านล่างเส้นโนติตตัด ให้หดหายได...

สรพคุณหมายเหตุชนาดนี้ จะมองข้างกล้วยไม้ไม่ได้เรียกแล้ว จะริงไหม?

สำหรับตัวฉันเอง ข้อที่่นานใจที่สุดในเรื่องสรพคุณทางยาของกล้วยก็คือ การใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะอาหารและอาการจุกเสียดแห้งท้อง

ต่ำสมุนไพรไทยระบุว่า กล้วยน้ำว้า ใช้

ทำยาได้ทั้งดับและสุก โดยเฉพาะ กลัวดินนั้นเมื่อกินนิส สารเฝาดสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้ดี จึงช่วยป้องกันผนังกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ให้เชื้อโรคและของสารเผ็ดจัด เช่น พริก เฟ้าไปทำลายผนังเนื้อยื่นกระเพาะลำไส้ ช่วยแก้ท้องเสียได้ดี

สำหรับกล้าวนี้เพื่อเริ่มสุกหรือห่ำๆ ซึ่งเปลือกยังมีสีเขียวอยู่ประปายน้ำ เป็นห้องยาและอาหารที่ดีมากสำหรับคนท้องเสีย เพราะนอกจากจะช่วยแก้ท้องเสียแล้วยังช่วยเหลือลื่นล้มได้เพิ่มมากเวลาขับถ่าย

กล้วยกึ่งเขียวสีสุกที่มีของที่ชาติโพแทสเซียมสูงมาก เวลาห้องร่วงร่างกายจะสูญเสียโพแทสเซียมไปอย่าง การกินกล้วยห่ำๆ จึงเป็นการชดเชยได้ดี ถ้าหากคนท้องเสียปล่อยให้ร่างกายสูญเสียโพแทสเซียมไปมากๆ อาจทำให้การเดินของหัวใจผิดปกติถึงขั้นหัวใจวายได้

กล้วยห่ำยังมีสารเรซโรโนทินช่วยออกฤทธิ์กระตุ้นให้ผนังกระเพาะอาหารสร้างเยื่อเมือกมากขึ้น จึงช่วยเคลื่อนแพลงในกระเพาะอาหาร

สำหรับวิธีกินกล้วยเป็นยาเพื่อรักษา

อาการขอโรคกระเพาะอาหารแบบจริงๆ จังๆ นั่น มีขั้นตอนยุ่งยากอยู่นั้น รึมจากการนำกล้วยดิบมาผ่านเป็นเว่นบางน้ำไปตากแดดจัดๆ ให้แห้ง หรืออบที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส

ห้มใช้ความร้อนสูงกว่านี้ดีขาด เพราะถ้าใช้ความร้อนสูง สารในกล้วยจะมีฤทธิ์รักษาโรคกระเพาะจะเสียสูญเสียไป หรือหมดฤทธิ์หันที่

ใหญๆ ฉันก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร อักเสบอยู่แล้ว คงไม่เสียหายอะไรที่จะเอาร้าวผงกล้วยบดกินองค์สมุนไพรผงกล้วยบดกินองค์

เริ่มจากการปีกกล้วยดิบที่แก่จัด 1 หรือมากกว่าปีก หั่นเป็นๆ ตามแต่เดียว กินกันได้ดี กินกันและ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ต้องยอมรับว่าധันกากล้วยทำเองนี้ได้ผลตามสรพคุณจริงๆ เมื่อไหร่ได้ทำให้อาหารโรคกระเพาะอาหารหายขาดเป็นผลตั้งต้น แต่ก็ช่วยบรรเทาอาการลงไปได้ก่อตั้ง ทำให้เราไม่ต้องพึ่งพายาหม่องมากจนเกินไปนัก

ความร้อน เมื่อจิ้นไฟแค่ 50 องศาเซลเซียส ก็ตาม เรายังสามารถกินไปปั้นการหันกลัวยหันที่ จำกัดว่าหมดไปเป็นชั่วโมงๆ เลย

หลังจากนั้น กินนานกว่าเรียงในถ้วยท้าว ให้แต่ลื่นหันกัน เพื่อจะได้โคนเดดถ้วนหัว ให้เวลาตากอยู่ไม่กี่ชั่วโมง ช่วงใกล้เที่ยงไปจนถึงบ่าย 3 โมง ก็เรียบร้อย แห้งสนิท

พอจับดูแห่งกลัวย เห็นว่าแห้งดีแล้ว ก็เอาจมาคำน้ำ ดำเนินด้วยคราทิน

คุณอ่อน ช่วงนี้เหลาทุกชั้นทรมานยิ่งนักที่จะบดกลัวยให้เป็นผงละเอียด ต้องต่ำ ต้องร้อน ร้อนแล้วอาหาการที่เหลือมาต่ำใหม่ ช้ำแล้วช้ำอีก หลายครั้งหลายหนกกว่าจะได้เป็นผงยาอ่อนได้ในที่สุด

เหนืออุด!

และเพิ่งมาว่ากลัวยหันที่ ใบบรรดาผู้ผลิตสมุนไพรพื้นบ้านที่มีชื่อเสียงหลายรายแห่งนี้ เข้าทำผงกล้วยดิบสำเร็จรูปทรงรุ้งของคุณ จำนวนหันกันอย่างพวกกลัวยแล้วค่ะ

กรรมวิธีการผลิตเมื่อเป็นปีกอุดสากหกรมแล้ว น่าจะใช้การอบเป็นหลักและนำมานวดเป็นผงด้วยเครื่องบด ไม่ใช้การต่ำกับครกแบบโบราณอย่างที่หันทำ

ผงกล้วยดิบสำเร็จรูปทรงหันที่ที่น้ำขยายนอยู่ สำหรับใช้ดื่ม ขนาด 20 ซอง ต่อกล่อง ซองละ 10 กรัม ราคากล่องละ 95 บาท มีขายตามร้านขายยาสมุนไพรทั่วไป รวมทั้งที่ขายผ่านตลาดวันค้าอ่อนไลน์ในเว็บไซต์ต่างๆ

วิธีใช้กินไม่ยุ่งยากอะไร แค่ลีบยาผงกล้วยกับน้ำร้อนหรือจะเติมน้ำลงด้วยก็ได้ กินและ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ต้องยอมรับว่าധันกากล้วยทำเองนี้ได้ผลตามสรพคุณจริงๆ เมื่อไหร่ได้ทำให้อาหารโรคกระเพาะอาหารหายขาดเป็นผลตั้งต้น แต่ก็ช่วยบรรเทาอาการลงไปได้ก่อตั้ง ทำให้เราไม่ต้องพึ่งพายาหม่องมากจนเกินไปนัก

ทราบว่าผงกล้วยบดกินได้สามารถทำได้

โดยใช้ได้ทั้งกลัวยน้ำร้าดับหรือกลัวยหันที่ ซึ่งสรพคุณในการรักษาโรคแพลงในกระเพาะอาหารนั้นผ่านการวิจัยทางวิทยาศาสตร์มาหมดแล้ว

ระหว่างที่รักษาอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหารด้วยผงกลัวยดิบอยู่ ฉันก็กินกลัวยสุกตามหัวไปด้วย ปรากฏว่าช่วยเป็นระยะนานได้อย่างดี เพราะกลัวยสุกมีสารเพคติน (pectin) สูง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน แม้เมื่อกินแล้วหัวใจหันที่ยังคงดี

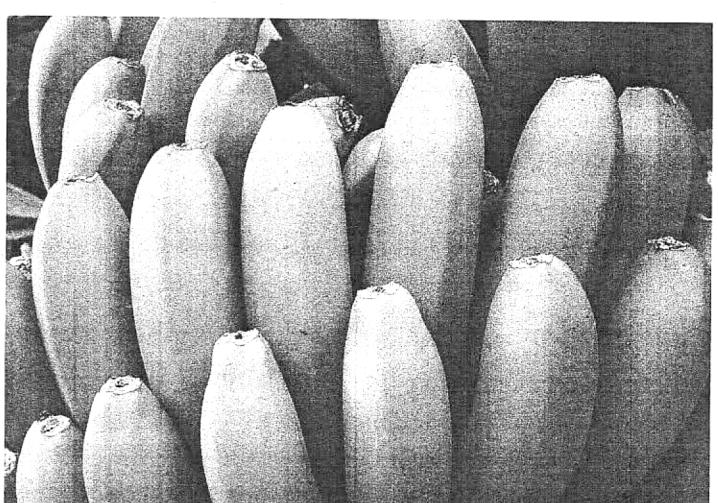
ที่หัวใจของกลัวยน้ำร้าสุกนั้น ระยะแรกๆ ถ้ากินในปริมาณน้อยยังไม่ค่อยเห็นผลดี ต้องกินเป็นประจำ วันละ 5-6 ลูก ต่อเนื่อง จึงเห็นว่าอุจจาระที่ออกมานี่เป็นลีสเลือดของห้อง สว่ายงาม ไม่มีรักแร้เหมือน เมื่อกินกับอุจจาระของคนที่กินน้ำอัลลัตต์ ยอดๆ

แล้วมีข้อแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญการกินกลัวยมาฝากด้วยว่า จะกินกลัวยให้ได้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายจริงๆ นั้น ต้องดีกว่าบดให้ละเอียดที่สุด เดี๋ยวก่อนที่น้ำที่ให้ไว้ยังคงดี แนะนำจากกลัวยเป็นผลไม้ที่รีบปั่นอยู่มาก 20-25% การเคี้ยวกลัวยให้แหลกละเอียดที่สุดจะช่วยย่อยเป็นได้มากก่อนกินลื่นลงกระเพาะอาหาร ช่วยแบ่งเบาภาระไม่ให้ร่างกายต้องทำงานหนักในการย่อย แบ่งจังกินไป

ลองสังเกตด้วยตัวเองดูจะพบว่า วันไหนที่เริ่นกินกลัวยแบบเดียวยาไทยฯ มักจะทำให้เกิดอาการหันที่อืด จุกแน่น เพราะหัวยอยออกมายอยอยู่เป็นกลัวยไม่ทันนั้นเอง

ເຄີຍວ່າ ห່ານໃດທີ່ຕ້ອງກາຍຮັກພາກສະຫະກຳ ກະປະປະປະຈຸກ ແລະ ປະປະຢາໄດ້ດ້ວຍຕະນອງຂອແນນ໌ຕໍ່ຕໍ່ກົດຕະກິດ

ลองทำดู จะຮູ້ວ່າ ເຮົາສາມາດພື້ນພາຕົວ ໄດ້ໃຫ້ຖຸກເຮືອງ ແຜ່ນຮັກທີ່ມີຄວາມ



กลัวยหอมกำลังชาติดลัด