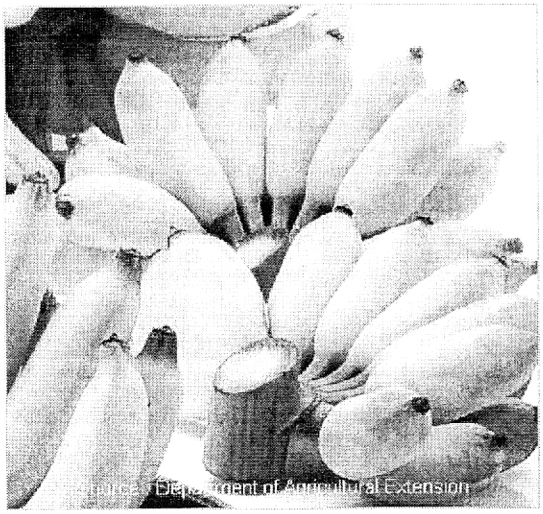
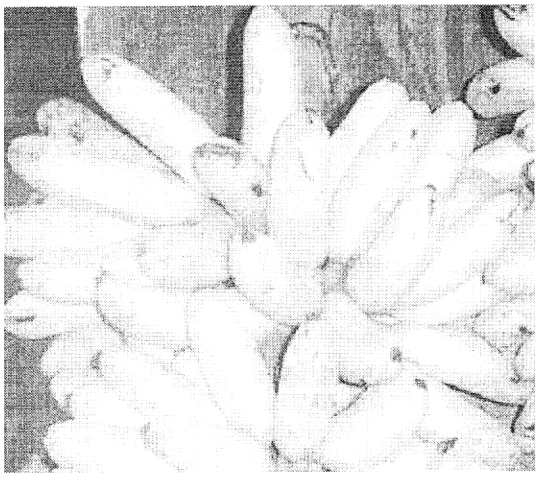
ก 8877

Matichon Online
วันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2551
http://www.matichon.co.th/

ชูเรื่อง "กล้วย" สร้างกระแสลดน้ำหนัก ทูตพาณิชย์ไทยในญี่ปุ่นทำดี แต่วันนี้กล้วยขาดตลาด





กล้วย ผลไม้พื้นบ้านของไทย ไปทำยอดขายพุ่งที่แดนปลาดิบ เมื่อใช้สื่อเป็นและอย่างเหมาะสม-ต่อเนื่อง ช่วยเสริมภาพลักษณ์สินค้าไทยสบายๆ แต่ตอนนี้ กล้วยในญี่ปุ่นขาดตลาดนี่สิ !!

นางอัมพวัน พิชาลัย ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เปิดเผยเมื่อวันที่ 8 ตุลาคมว่า ในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมาการบริโภคกล้วยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากในญี่ปุ่น จนส่งผลให้เกิดภาวะสินค้าขาดตลาดและมีราคาเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากรายการโทรทัศน์และนิตยสารต่างระบุว่า การบริโภคกล้วยพร้อมน้ำเปล่าในมื้อเช้าจะช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

"ด้วยเหตุนี้ ความนิยมบริโภคกล้วย จึงเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2551 ปริมาณกล้วยมีการนำเข้าเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา ซึ่งโดยปกติแล้ว กล้วยเป็นสินค้าที่ทางบริษัทต้องวางแผนการขาย เมื่อเทียบกับสับปะรดและแตงโม ซึ่งเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมมากกว่าในท้องตลาด" นางอัมพวัน กล่าวและว่า นอกจากนี้ในซุปเปอร์มาร์เก็ต รายใหญ่บางจังหวัด ยอดขายกล้วยเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ30 - 50 จากช่วงเดียวกันของปีก่อนหน้า ส่งผลให้ราคากล้วยพุ่งสูงขึ้น และผู้นำเข้ามีความต้องการนำเข้าเพิ่มขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า ผู้บริโภคญี่ปุ่นให้ความมั่นใจสูงเกินไปในผลจากการบริโภคอาหารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอาหารใดในโลกที่มีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักเพียงแค่บริโภคสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว แต่กระแสที่เกิดขึ้นเป็นเพียง ความพยายามเชื่อสิ่งที่รายการโทรทัศน์พยายามสื่อจนกระทั่งเกิดเป็นกระแสสังคมดังกล่าว

เหตุการณ์นี้นับเป็นการตอกย้ำให้เห็นว่า ผู้บริโภคญี่ปุ่นเป็นผู้ที่สนใจติดตามข่าวสารทางสื่อต่างๆ และพร้อมจะเชื่อในสิ่งที่สื่อพยายามชี้นำ จนในบางครั้งเกิดเป็นกระแสใหญ่โตระดับประเทศ ดังนั้น การประชาสัมพันธ์และส่งเสริมสินค้าและบริการของไทยผ่านสื่อต่างๆ อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ของสินค้าให้เป็นที่ยอมรับและต้องการของผู้บริโภคญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมแน่นอน

สำหรับในช่วง 8 เดือนแรก(มกราคม-สิงหาคม) สินค้ากล้วยของไทยส่งออกไปญี่ปุ่นคิดเป็นมูลค่า 38.5 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 46.38 ส่วนภาพรวมไทยส่งออกกล้วยทั่วโลก 128 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 15.88

มารู้เรื่องของ"กล้วย"ผลไม้พื้นบ้านที่รับประทานง่าย แต่คุณค่าทางอาหารที่ได้มีไม่ได้น้อย เพราะนำมาทำอาหาร ได้เกือบทุกส่วนไม่ว่าจะเป็นลูก ดอก หยวกกินได้หมด และคนไทยเราพลิกแพลงนำเอา กล้วยมาประกอบอาหารได้หลากเมนู ทั้งคาวและหวาน แถมยังมีให้เลือกหลายพันธุ์ทั้ง กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ เป็นต้น

กล้วยอุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

ต่อด้านหลัง

ประโยชน์ก็กล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค เลยค่ะ ส่วนจะช่วยป้องกันโรคใดได้บ้างนั้นราไปหาข้อมูลมาให้แล้ว ดังนี้

1. โรคโลหิตจาง ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

2. โรคความดันโลหิตสูง มีธาตุโปรแตสเซียมสูงสุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตมาก อย.ของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูกกล้วยสามารถ โฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

3. กำลังสมอง มีงานวิจัยในกลุ่มนักเรียน 200 คน โรงเรียน Twickenham พบว่ากินกล้วยมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปี ด้วยการจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโปรแตสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น

4. โรคท้องผูก ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

5. โรคความซึมเศร้า จากการสำรวจ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมี ความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า Try Potophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะ ถูกเปลี่ยนเป็น serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง

6. อาการเมาค้าง วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไปในขณะที่นมก็ช่วย ปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา

7. อาการเสียดท้อง กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียด ท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้

8. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

9. ยุงกัด ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด มีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่าเปลือกกล้วยสามารถแก้เม็ดผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้

10.ระบบประสาท วิธีควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงอย่างทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได

11. โรคลำไส้เป็นแผล กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อต้านทานการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนิ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคือง และยังไปเคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

12. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วย คือผลไม้ที่สามารถทำให้ อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวัง ตัวอย่างในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทารกที่เกิดมา จะมีอุณหภูมิเย็น

13. ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้ เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ Try Potophan ทำให้อารมณ์ดี

14. การสูบบุรี่ กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยังมีโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็วอันเป็นผล จากการลดเลิกนิโคตินนั่นเอง

15. ความเครียด โปรแตสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ การส่งออกซิเจน ไปยังสมองและปรับระดับน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตรา metabolic ในร่างกายของเราจะขึ้นสูง และทำให้ระดับโปรแตสเซียมในร่างกายของเราลดลง แต่โปรแตสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วยจะช่วยให้เกิด ความสมดุล

16. เส้นเลือดฝอยแตก จากการวิจัยที่ลงในวารสาร "The New England Journal of Medicine" การกิน กล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%

17. โรคหูด การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใช้เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้

แค่กล้วยๆ ทุกๆ วันสารพัดความดีก็เต็มเปี่ยมอยู่ในตัวแล้ว

ที่มา : http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1223476361&grpid=01&catid=04