

กล้วยกับ ประโยชน์ 108 (2)

กล้วยอยู่กับวิถีชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด

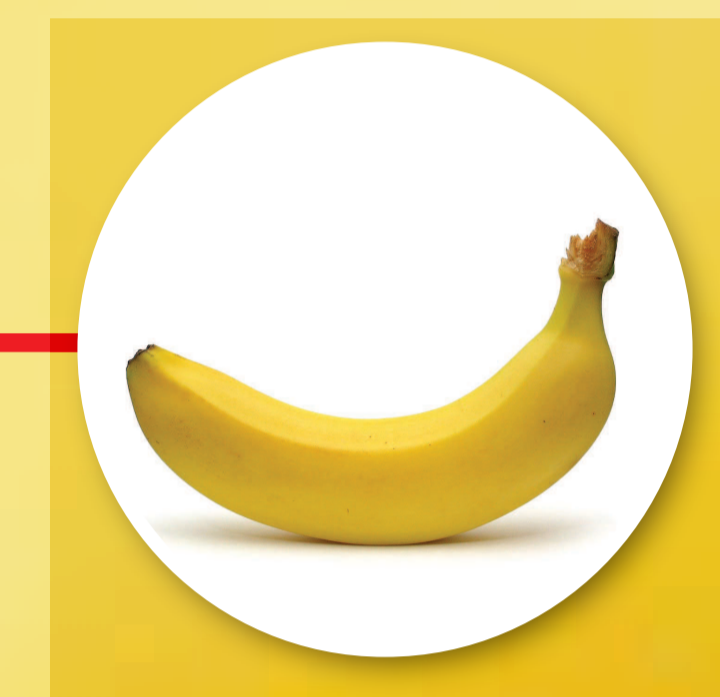
ตั้งแต่การนำมาอุปโภคและบริโภคอย่างง่ายตามวิถีชาวบ้าน ไปจนถึงระดับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ออกมาเป็นสินค้าที่มีมูลค่าสูง หรือกลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจทั้งกับคนไทย และชาวต่างชาติ

คุณค่าทางอาหารหลักที่มีอยู่ในผลกล้วย

คือ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ เหล็ก

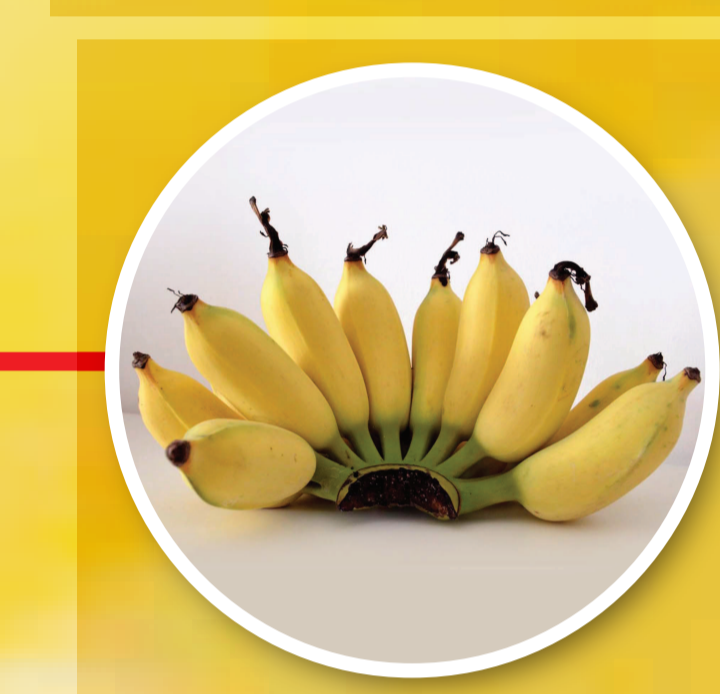
* ค่าพลังงานที่แสดงคิดจากอัตราส่วน 100 กรัม

* อ้างอิงจากกองโภชนาการ กรมอนามัย



กล้วยหอม

- พลังงาน 131 แคลอรี มีคุณค่าทางอาหารหลัก และวิตามินเอ, บี2, ซี
- มีสารทริปโตเฟนที่เป็นสารกระตุ้นให้ร่างกายผ่อนคลาย อารมณ์ดี และช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิดในช่วงก่อนมีประจำเดือน



กล้วยน้ำว้า

- พลังงาน 100 แคลอรี มีคุณค่าทางอาหารหลักวิตามินเอ, บี1, บี2, บี12, ซี และไนอะซิน
- มีธาตุเหล็กสูง ซึ่งมีส่วนในการช่วยสร้างเม็ดเลือด และมีสารแทนนิน ซึ่งมีฤทธิ์ฝาดสมาน บรรเทาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง



กล้วยไข่

- พลังงาน 145 แคลอรีมีคุณค่าทางอาหารหลักและ วิตามินบี1, บี2, ซี
- มีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านทานอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนในการชะลอความชรา และยับยั้งการเกิดและเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง



กล้วยหักมุก

- พลังงาน 112 แคลอรีมีคุณค่าทางอาหารหลักและ บี1, บี2, ซี
- มีสารไซโตอินไซด์ 1 - 5 ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อันเกิดมาจากแผลในกระเพาะอาหารและลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร



ปลี / ดอก

- มีธาตุเหล็กสูง มีแคลเซียมฟอสฟอรัส วิตามินเอ และซี
- เป็นอาหารบำรุงน้ำนมของผู้หญิงในช่วงให้น้ำนม และนำคั้นจากหัวปลี มีฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด

อาหารในครัวเรือน

มีการนำเอามาปรุงแต่งรสชาติเป็นทั้งอาหารคาวและหวาน



อุตสาหกรรม

มีการนำกล้วยมาแปรรูปออกเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งในรูปของการถนอมอาหาร และการสกัดนำเอาส่วนที่มีประโยชน์มาใช้



อาหาร



TIP ใบกล้วย ต้นกล้วย และเปลือกกล้วยมีระดับเยื่อใยต่ำ และมีสารอาหารที่มีประโยชน์สามารถนำมาเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู ไก่ หรือปลาได้



เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- "กล้วย", สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน เล่มที่ 30
- รายการกบนอกกะลา ตอน "ใบตอง" ออกอากาศวันที่ 12 สิงหาคม 2555
- "Banana, Cultivated banana"โครงการเผยแพร่ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นบนพื้นที่สูง (<http://ehearb.or.th>) อ้างอิงจาก สมพร ภูติยานันต์. "สมุนไพรใกล้ตัว เล่ม 13 : สมุนไพรแต่ง สี กลิ่น รส", คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- "กินกล้วยต้านโรค (ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ โดย กรมอนามัย)",องค์การตลาดเพื่อการเกษตร (www.mof.or.th)
- "กล้วยหอม ผลไม้อุดมประโยชน์", ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (สสส.)(<http://www.thaihealthcenter.org/>)
- "เรื่องกล้วย ๆ" ห้องสมุดโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

บทสรุป เรื่อง "กล้วย กล้วย"

57-03 / No. 07