

กล้วย : เรื่องกล้วยๆ เรื่องป่วยเรื่องเล็ก

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเกษตรกรรมแผนไทย
สถาบันการแพทย์แผนไทย

กล้วย เป็นพืชที่พบทั่วไปในเขตร้อนทุกบริเวณของโลก กล้วยมีมากกว่า 100 สายพันธุ์ จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า



ทำไมประชากรในเขตอื่นๆ ของโลก จึงนิยมบริโภคกล้วยด้วยเช่นกัน ด้วยองค์ประกอบมากมาย ทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีผลผลิตตลอดปี ราคาไม่แพง กล้วยจึงถูกนำเข้าประเทศในเขตอื่นอย่างมาก และที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ก็คือกล้วยหอม

กล้วยสุก มีคาร์โบไฮเดรตถึง 22% เพราะฉะนั้นการรับประทานกล้วยแทนอาหารเย็น เพื่อลดความอ้วน ก็ไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะคาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่อยู่ในรูปของน้ำตาล ซึ่งเป็นสาเหตุของความอ้วน

อย่างหนึ่ง นอกจากจะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตแล้ว กล้วยยังอุดมไปด้วยเกลือแร่ คือเป็นแหล่งวิตามินเอ บี และซี

กล้วยเป็นผลไม้ที่คนทั่วไปนิยมรับประทาน แต่กลับไม่ค่อยมีใครศึกษาถึงประโยชน์ทางยาของกล้วยมากนัก อย่างไรก็ตามพบว่าชาวอินเดียใช้แป้งจากกล้วยบางชนิดทำ "จาปาตี" ซึ่งเป็นโรตีสีดำ ทั้งนี้มีสรรพคุณคือ ลดอาการท้องอืด หรือธาตุพิการ และยังใช้แป้งจากกล้วยผสมนมสด ใช้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายในผู้ป่วยกระเพาะอักเสบได้เป็นอย่างดี

ในปี พ.ศ. 2473 นักวิทยาศาสตร์ เชื่อว่าเนื้อกล้วยสามารถทำปฏิกิริยากับกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้เหลือกรดไม่มากพอที่จะทำให้เกิดอาการปวด แต่นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ กลับพบสาระสำคัญในกล้วยที่สามารถยับยั้งการหลั่งของกรดในกระเพาะได้ จึงช่วยลดการกำเริบของแผลในกระเพาะ และพบอีกว่า หลังจากให้หนูทดลองกินกล้วยไประยะหนึ่ง ผนังกระเพาะของหนูหนาขึ้นถึง 20% และให้กินยาแอสไพรินซึ่งมีฤทธิ์กัดกระเพาะ กระเพาะของหนูทดลองก็ไม่สามารถกัดกระเพาะได้

นอกจากนี้ ในกล้วยดิบจะมีสารแทนนิน ที่สามารถรักษาอาการท้องเดินชนิดไม่รุนแรงได้ วิธีใช้คือ ใช้กล้วยน้ำว่าห่ามรับประทานดิบ ครั้งละครึ่ง-หนึ่งผล หรือใช้กล้วยน้ำว่าดิบ ผานเป็นแฉ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงใช้ชงน้ำร้อนดื่มครึ่งละครึ่ง-หนึ่งผล ควรดองอาหารทุกชนิด ประมาณ 2 มื้อ เพื่อให้ท้องได้พักตัว เราใช้กล้วยดิบบดบดบดบดบดแล้วก็ยังใช้กล้วยสุกเป็นยาระบายได้ด้วย เนื่องจากกล้วยสุกมีเพคตินสูงช่วยให้ถ่ายคล่อง

ผลไม้ที่ไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญ กลับมีประโยชน์มากมาย หากรู้อย่างนี้แล้วก็หันกลับมารับประทานผลไม้ไทยราคาถูก มากด้วยคุณค่าดีกว่าผลไม้นำเข้าราคาแพงกันเถิด

