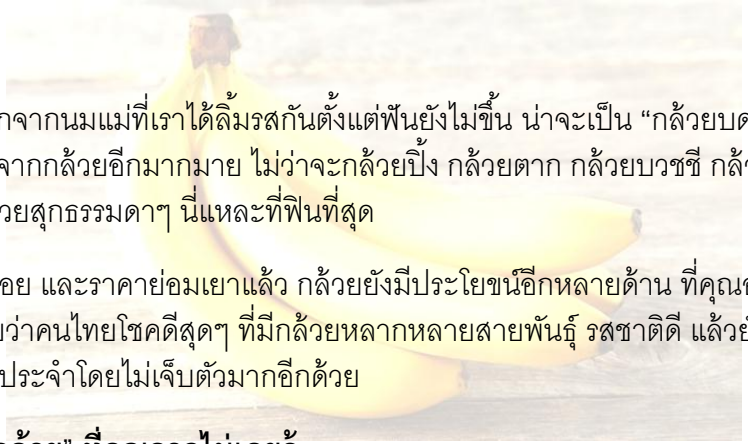
5 ข้อดีของ “กล้วย” ที่คุณอาจไม่เคยรู้



อาหารแรกนอกจากนมแม่ที่เราได้ลิ้มรสกันตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น น่าจะเป็น “กล้วยบด” โตขึ้นมาเราก็ได้ทานอาหารจากกล้วยอีกมากมาย ไม่ว่าจะกล้วยปิ้ง กล้วยตาก กล้วยบวชชี กล้วยเชื่อม แต่สำหรับเรา กล้วยสุกธรรมดาๆ นี่แหละที่ฟินที่สุด

นอกจากจะอร่อย และราคาย่อมเยาแล้ว กล้วยยังมีประโยชน์อีกหลายด้าน ที่คุณอาจยังไม่เคยทราบ บอกเลยว่าคนไทยโชคดีสุดๆ ที่มีกล้วยหลากหลายสายพันธุ์ รสชาติดี แล้วยังถูกสุดๆ จนทานกันได้เป็นประจำโดยไม่เจ็บตัวมากอีกด้วย

5 ข้อดีของ “กล้วย” ที่คุณอาจไม่เคยรู้

1. กล้วย... แค่ดมก็ฟินแล้ว

พอเห็นว่ากล้วยมีน้ำตาล ใครที่กำลังไดเอตอาจหวาดๆ ว่าจะกิน หรือไม่กินดี จริงๆ แล้วเราแนะนำให้ทานกล้วยได้นะคะ แต่หากมีใครที่กังวลเรื่องน้ำตาลมากจริงๆ เราแนะนำให้หยิบกล้วยมา “ดม” ใช่ค่ะ แค่ดมกล้วยนี่แหละ หิวเมื่อไร หยิบกล้วยมาดมได้เลย การดมกลิ่นอาหารบางชนิดในเวลาหิว อาจทำให้สมองเข้าใจว่าเราทานอาหารนั้นเข้าไปแล้ว ซึ่งหนึ่งในอาหารนั้นคือกล้วยนี่แหละ ดมเสร็จจะยกให้เพื่อนทานต่อก็ได้นะ (แต่ถ้าคุณทานกล้วยได้ เราแนะนำให้ทานไปเลยเถอะ)

2. กล้วย เสริมพลังชาวฟิตเนส

เคยต้องฝืนตัวเองไปออกกำลังกายทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ทานอาหารไหมคะ ด้วยเวลาอันเร่งรีบ ไม่ว่าจะวิ่งตอนเช้า หรือไปฟิตเนส ตอนเย็น ไม่มีเวลาแม้กระทั่งจะทานข้าว รอให้ย่อย แล้วค่อยไปออกกำลังกายไม่งั้นฟิตเนสปิดก่อนพอดี ถ้าไม่อยากหน้ามืด แนะนำให้ทานกล้วย 1 ลูกก่อนไปออกกำลังกาย กล้วยให้พลังงานที่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องรอนาน เพราะกล้วยถือเป็นเคล็ดลับในการเพิ่มพลังของนักกีฬาหลายชนิดเลยด้วยนะ

3. ไดเอตเมื่อไร อัดกล้วยโลด

อย่างที่บอกไปว่ากล้วยเป็นมิตรแท้ของคนที่อยากไดเอต หากไม่ได้มีโรคประจำตัวอะไรที่หมอสั่งห้ามทานกล้วย เราก็สามารถทานกล้วยได้กับอาหารทุกชนิด กล้วยกับซีเรียลในตอนเช้า กล้วยกับโยเกิร์ตในตอนบ่าย กล้วยในสลัดตอนเย็น กล้วยสุกเพียวๆ ก่อนออกกำลังกาย 1 ชม. กล้วยขนาดกลางให้พลังงาน 110 กิโลแคลอรี่ โดยมีคาร์โบไฮเดรต 30 กรัม ใยอาหารอีก 3 กรัม แม้ว่าจะมีแป้งอยู่บ้าง แต่หากทานในจำนวนที่พอเหมาะ แป้งเหล่านี้จะทำให้คุณรู้สึกอ่มได้นานขึ้น ไม่หิวโหยในเวลาอันใกล้เหมือนผักผลไม้อื่นๆ ทั่วไป ที่ทานแล้วย่อยหายไปโดยง่าย แล้วเราก็จะหิวเร็ว เคยเป็นกันใช่ไหมล่ะ

4. กล้วยก็มีวิตามินซีนะ

เราอาจจะคิดแค่ว่าผลไม้รสเปรี้ยวอย่างส้ม มะนาว สตอเบอร์รี่ เท่านั้นที่มีวิตามินซี กล้วยเองก็มีวิตามินซีเช่นกัน แล้วยังให้วิตามินซีแก่ร่างกาย 15% ของวิตามินซีที่เราควรได้รับต่อวันเลยด้วย นอกจากนี้กล้วยยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ในร่างกาย และช่วยรักษากล้ามเนื้อเซลล์ต่างๆ ให้หายจากอาการอักเสบ ฟกช้ำได้ด้วย นอกจากนี้ยังเสริมความแข็งแรงให้กับคอลลาเจนในข้อต่อกระดูก กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อบางๆ ตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และอย่างที่หลายคนทราบดีว่าวิตามินซีช่วยบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส และเสริมภูมิต้านทานโรค ป้องกันหวัด มีดีสารพัดจริงๆ

5. กล้วยช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ

กล้วยขนาดกลางมีโพแทสเซียม 422 กรัม และไม่มีโซเดียม โพแทสเซียมแบบไม่มีโซเดียมของกล้วยจึงช่วยเข้าไปรักษาสมดุลของระดับความดันโลหิตในร่างกาย ซึ่งเป็นโพแทสเซียมที่ดีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดสมองแตก

มองหากล้วยอร่อยๆ แถวบ้านเอาไว้ให้ดี ทานเป็นประจำยังช่วยให้ถ่ายคล่องด้วยนะ แต่อย่าทานกล้วยในขนมหวานมาก เดี๋ยวจะอ้วนเอา

ขอขอบคุณ
ข้อมูล :Live Strong
ภาพ :iStock