

กินกล้วยวันละ 2 ผล เกิดประโยชน์มหาศาล

ถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่หย่อนยานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็วไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่ากล้วย อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ **ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส** รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที

จึงไม่น่าแปลกใจที่กล้วยเป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลก ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้นยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค จึงควรรับประทานทุกวัน

1. **โรคโลหิตจาง** ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะช่วยในกรณีที่มียีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง
2. **โรคความดันโลหิตสูง** มีธาตุโพแทสเซียมสูงสุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำ ทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะช่วยความดันโลหิตตามก.ย.ของอเมริกันยอมให้อุตสาหกรรมปลูกกล้วยสามารถโฆษณาได้ว่า กล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่องความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก
3. **กำลังสมอง** นักเรียน 200 คน ที่โรงเรียน **Twickenham** ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปีนี้ ด้วยการรับประทานกล้วยในมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมีอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของสมองในพวกเขา จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปริมาณโพแทสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วย สามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น
4. **โรคท้องผูก** ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูก โดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย
5. **โรคความซึมเศร้า** จากการสำรวจเร็ว ๆ นี้ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคน จะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย เพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า **tryptophan** เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็น **serotonin** เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง
6. **อาการเมาค้าง** วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมาค้าง คือ การดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไป ในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา
7. **อาการเสียดท้อง** กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียดท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้
8. **ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า** การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า
9. **ยุ่งกั้ด** ก่อนใช้ครีมทาแก้มกั้ด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุ่งกั้ด มีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่า เปลือกกล้วยสามารถแก้มั้ดผื่นคันที่เกิดจากยุ่งกั้ดได้
10. **ระบบประสาท** ในกล้วยมีวิตามินบี สูงมาก ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบได้ โรคนี้หนักเกินและโรคที่เกิดในที่ทำงาน จากการศึกษาของสถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียค้นพบว่า ความกดดันในที่ทำงานเป็นเหตุนำไปสู่การกินอย่างจุบจิบ เช่นอาหารพวกช็อคโกแล็ต และอาหารประเภททอดกรอบต่าง ๆ ในจำนวนคนใช้ 5,000 คน ในโรงพยาบาลต่าง ๆ นักวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคจำนวนมากเกินไป และส่วนใหญ่ทำงานภายใต้ความกดดันสูงมาก จากรายงานสรุปว่า เพื่อหลีกเลี่ยงการตื่นตระหนกและนำไปสู่การกินอาหารอย่างบ้าคลั่ง เราจึงต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด ด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น กินกล้วยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาระดับน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องยา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี 6 ซึ่งประกอบด้วย สารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ได้
11. **โรคลำไส้เป็นแผล** กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อดำเนินการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะเนื้อของกล้วยมีความอ่อนนุ่มพอดี เป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคลำไส้เรื้อรัง และกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคือง และยังไม่เคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย
12. **การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย** ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วย คือผลไม้ที่สามารถทำให้อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ขอบค้ำคหว่ ตัวอยู่ในประเทศไทย จะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่า ทารกที่เกิดมาจะมีอุณหภูมิเย็น
13. **ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว** กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้ เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ **tryptophan** ทำให้อารมณ์ดี
14. **การสูบบุหรี่** กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี6 และบี 12 ที่สูงมาก และยังมิโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียม ที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็ว อันเป็นผลจากการลดเลิกนิโคตินนั่นเอง
15. **ความเครียด** โปรแตสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยให้การเดินของหัวใจเป็นปกติ การส่งออกซิเจน ไปยังสมอง และปรับระดับน้ำในร่างกาย เวลาเกิดอารมณ์เครียด อัตรา **metabolic** ในร่างกายของเราจะสูงขึ้น และทำให้ระดับโปรแตสเซียมในร่างกายของเราลดลง แต่โปรแตสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วยจะช่วยให้เกิดความสมดุล
16. **เส้นเลือดฝอยแตก** จากการวิจัยที่ลงในวารสาร **"The New England Journal of Medicine"** การกินกล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40%
17. **โรคหูด** การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติ โดยการใช้เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูด แล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอก ก็สามารถรักษาโรคหูดให้หายได้

เห็นหรือไม่ว่า กล้วยรักษาโรคต่าง ๆ อย่างธรรมชาติได้มากมาย ท่านควรลองพิสูจน์ด้วยตัวเองบ้าง ว่าจะได้ผลตามที่กล่าวหรือไม่ และเมื่อเปรียบเทียบแอปเปิ้ลแล้ว กล้วยมีโปรตีนมากกว่าแอปเปิ้ล 4 เท่า มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 2 เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่า 3 เท่า มีวิตามินเอ และธาตุเหล็กมากกว่า 5 เท่า และมีวิตามินรวมทั้งแร่ธาตุอื่น มากกว่าอีก 2 เท่า และกล้วยยังอุดมด้วยโปรแตสเซียม กล้วยจึงเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุด

ดังนั้น ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เคยกินแอปเปิ้ลวันละผลทุกวันไม่ต้องไปหาหมอ หันมาคุ้นเคยกับคำว่า "กินกล้วยวันละผล ก็ไม่ต้องไปหาหมอ"นอกจากนี้มันเคยเป็นตะคริวที่เท้า ข้อเท้า และน่อง แนะนำให้กิน กล้วยทุกวัน ตั้งแต่นั้นมาไม่เป็นตะคริวอีกเลย และหายไป