

ประโยชน์ กล้วยน้ำว่า



กล้วยน้ำว่า สรรพคุณ ประโยชน์ บำรุงร่างกายและดูแลสุขภาพ กล้วยน้ำว่า เป็นผลไม้ไทยๆ ที่มีมาแต่โบราณเป็นภูมิปัญญาไทยมีแค่ประเทศไทยประเทศเดียว คนไทยทุกคนเกิดมาก็ต้องรู้จักกล้วยน้ำว่าเป็นอย่างดี

กล้วยน้ำว่า ถึงจะเป็นผลไม้ ที่ไม่น่าจะให้พลังงานได้เยอะ แต่เชื่อหรือไม่ว่า กล้วยเป็นแหล่งพลังงานสำรองชั้นดี ในกล้วย 1 ผล สามารถให้พลังงานได้ร่วม 100 แคลอรี มีน้ำตาลธรรมชาติอยู่ 3 ชนิด ทั้ง ซูโครส

ฟรุคโทส และกลูโคส รวมไปถึงเส้นใยและกากอาหาร และอุดมด้วย วิตามินบี 6 ที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน แอมเอนาตุอย่างแมกนีเซียมและโพแทสเซียม ที่ช่วยป้องกันโรคความดันอีก

ในบรรดากล้วยทั้งหมด กล้วยน้ำว่าให้แคลเซียมสูงที่สุด นอกจากนั้นก็ยังมียูตามินบี 1 บี 2 ซี และไนอะซิน (บี 6) ในปริมาณที่เท่า ๆ กัน แต่ที่ทำให้กล้วยน้ำว่า มีคุณค่าสารอาหารที่พิเศษกว่ากล้วยชนิดอื่น นั่นก็คือโปรตีนที่อยู่ในกล้วยน้ำว่า มีกรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติดิน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกถึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมตอนเด็ก ๆ ผู้ใหญ่ถึงให้เรากินกล้วยบด เพราะอุดมด้วยสารอาหาร และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายเรานั่นเอง

สรรพคุณของกล้วยน้ำว่าช่วยป้องกันโรค

- 1.กล้วยน้ำว่า ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ รับประทานวันละ 5 - 6 ผล จะช่วยให้อาการระคายเคืองลดน้อยลง
2. กล้วยน้ำว่า ยังช่วยระงับกลิ่นปากได้ วิธีการก็คือ รับประทานกล้วยน้ำว่าหลังตื่นนอนทันที แล้วค่อยแปรงฟัน จะช่วยลดกลิ่นปากได้มาก
- 3.กล้วยน้ำว่า ยังสามารถรักษาโรคกระเพาะ เพราะในกล้วยน้ำว่ามีสารแทนนินอยู่มาก จึงสามารถช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้
- 4.กล้วยน้ำว่า แก้ท้องผูก ก็สามารถแก้ท้องเดินหรือท้องเสียได้

จะเห็นได้ว่ากล้วยน้ำว่ามีประโยชน์มากมาย กล้วยน้ำว่าหารับประทานได้ไม่ยาก ราคาของกล้วยน้ำว่าก็ไม่แพงเมื่อเทียบกับผลไม้อื่น หากได้รับประทานกล้วยน้ำว่า เพียงวันละ ลูก ก็จะทำให้เราห่างไกลหมอได้พอสมควร หากได้รับประทานกล้วยน้ำว่า เพียงวันละ 5-6 ลูก ก็จะทำให้เราห่างไกลหมอได้พอสมควร **เกร็ดความรู้** นอกจากนี้ กล้วยน้ำว่า ยังมีแคลเซียมสูงและดูดซึมได้เร็ว 5-6 เท่า เมื่อถูกความร้อน โดยเฉพาะ กล้วยบวชชีและกล้วยปิ้ง