



กล้วยน้ำว้า (Kluai Namwa)

จัดเป็นกล้วยพื้นเมืองที่พบได้ทั่วไปในทุกภาค เป็นกล้วยที่นิยมปลูกไว้ในทุกครัวเรือน เพื่อการรับประทานผลสุก และแปรรูปผลดิบ รวมถึงการนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะ ใบตองที่ใช้สำหรับห่ออาหาร หรือประกอบอาหาร ปลีกกล้วย และหยวกกล้วยสำหรับนำมาปรุงอาหาร

ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

แก้โลหิตจาง, คัดถึงของหวานที่ไร เป็นต้องคิดถึงกล้วยบวชชีทุกที...แต่เพิ่งมารู้ประโยชน์เอาตอนโตแล้วว่า กล้วยน้ำว้านี้มีสารอาหารเพียบ โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าห่ามและสุกที่มีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง และยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี แคโรทีน ในอาซีน และใยอาหาร ที่ช่วยแก้โรคเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

เรื่องกล้วยๆที่ไม่กล้วย กล้วยเป็นผลไม้ที่นิยมนานมากในหมู่คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ด้วยประโยชน์และสารอาหารหลายๆประการ กล้วยมีเบต้าแคโรทีน ให้พลังงาน อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที ชาวญี่ปุ่นก็มีสูตรลดน้ำหนักด้วยกล้วยหอมที่เป็นที่สนใจเป็นอย่างมาก อ่านต่อ ที่นี่

กล้วยยังมีคุณประโยชน์อีกหลากหลาย ชนิด ทั้งไฟโตเคมีคัลที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง มีเอนไซม์ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานหนักลดลง ในกล้วยดิบยังมีฤทธิ์ในการขับพิษสูง และหากกล้วยสุก ก็ทำให้ร่างกายสร้างสารภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าปกติอีกด้วย



นางสาวนาปีสาร์ บอสุ
รหัสนักศึกษา
571501321028

