

# กล้วย :

## ผลไม้สารพัดประโยชน์

Banana: a fruit with plenty of benefits

ชนากานต์ รัตนกิตติวงศ์ (Chanakan Rattanakittiwong)

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ (Department of Nutrition and Health)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (Institute of Food Research and Product Development)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

กล้วย ผลไม้พื้นเมืองที่อยู่คู่คนไทยมานานหลายปี กล้วยจัดเป็นอาหารที่มีผลผลิตตลอดปี ปลูกง่าย ราคาไม่แพง และมีคุณประโยชน์มากมาย

กล้วย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Musa sapientum* Linn. อยู่ในวงศ์ Musaceae เป็นไม้ล้มลุก มีหลากหลายสายพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็นกล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะเป็นสายพันธุ์ใด ก็ล้วนอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์

### สรรพคุณอันหลากหลายของกล้วย

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณทางยาหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นสรรพคุณที่ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย โดยพบว่าการรับประทานกล้วยสุกจะช่วยแก้โรคท้องผูก และป้องกันโรคริดสีดวงได้ เนื่องจากในกล้วยสุกจะมีเพคติน ซึ่งเป็นเส้นใยอ่อนนุ่ม ช่วยเพิ่มกากอาหารในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น หรือหากมีอาการท้องเสีย การรับประทานกล้วยดิบจะสามารถช่วยบรรเทาได้เช่นกัน เนื่องจากในกล้วยดิบมีสารแทนนิน (สารรสฝาด) ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อโรคได้นั่นเอง อีกทั้งการรับประทานกล้วยดิบยังช่วยสมานแผลในกระเพาะและ

ลำไส้ได้อีกด้วย นอกจากนี้กล้วยยังอุดมไปด้วยสรรพคุณอีกมากมาย เช่น ในกล้วยสุกงอมจะมีฤทธิ์ป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยกำจัดกลิ่นปาก หรือแม้กระทั่งมีส่วนช่วยในการบำรุงผิวพรรณ เป็นต้น

### กล้วยกับการลดน้ำหนัก

กล้วย เป็นอีกหนึ่งผลไม้ที่ได้รับความนิยมในการบริโภคเพื่อลดความอ้วน แต่ทราบหรือไม่ว่า การรับประทานกล้วยอย่างเหมาะสมจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้ เนื่องจากในกล้วยมีวิตามิน B1 และ B2 ที่ทำหน้าที่ช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน นอกจากนี้กล้วยยังเป็นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เมื่อรับประทานแล้วคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยและดูดซึมอย่างช้า ๆ จึงช่วยควบคุมความอยากอาหารและทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น อีกทั้งยังทำให้ร่างกายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

กล้วยชนิดต่าง ๆ มีระดับน้ำตาลที่แตกต่างกัน เช่น ในกล้วยน้ำว้า 1 ผล มีปริมาณน้ำตาล 9 กรัม กล้วยไข่ 1 ผล มีน้ำตาล 11 กรัม กล้วยหอม 1 ผล มีน้ำตาล 22 กรัม กล้วยหักมุก 1 ผล มีน้ำตาล 10.4 กรัม

เป็นต้น ดังนั้นในการรับประทานกล้วยจึงควรคำนึงถึง ปริมาณที่รับประทานให้พอเหมาะ ไม่มากเกินไป เพื่อ ประโยชน์ที่ดีที่สุดสุขภาพนั่นเอง

**ตารางที่ 1** คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยน้ำว้าต่อ 100 กรัม

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	
พลังงาน	148	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	35.4	กรัม
เส้นใยอาหาร	2.3	กรัม
โปรตีน	1.1	กรัม
น้ำ	63	กรัม
น้ำตาล	22	กรัม
ไขมันรวม	0.2	กรัม
โพแทสเซียม	320	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	54	ไมโครกรัม

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553)

### กล้วย...ผลไม้สร้างความสุข

กล้วยจัดเป็นอาหารที่เป็นแหล่งของ โพแทสเซียม ซึ่งโพแทสเซียมนั้นเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ เช่น ทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ และยังเกี่ยวข้องกับระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การส่งออกซิเจนไปยังสมอง นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย แต่ในขณะที่เกิดความเครียด ระดับโพแทสเซียมในร่างกายจะลดลง การรับประทานกล้วยจึงเป็นการช่วยปรับให้ระดับโพแทสเซียมกลับมาสมดุล อีกทั้งในกล้วยยังมีสารที่เรียกว่า ทริปโตเฟน (tryptophan) โดยเป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมนเซโรโทนิน หรือฮอร์โมนแห่งความสุข ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้สามารถช่วยคลายเครียด ทำให้ผ่อนคลายและอารมณ์ดีได้

ดังนั้นการรับประทานกล้วยก่อนนอนจึงทำให้นอนหลับง่ายและสบายยิ่งขึ้น

### ใครควรหลีกเลี่ยงกล้วย

กล้วยเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยประโยชน์มากมาย เป็นผลไม้ที่สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัยแต่อย่างไรก็ตาม ในผู้ป่วยบางประเภท เช่น ผู้ป่วยโรคไต ควรหลีกเลี่ยงหรืองดบริโภค เนื่องจากผู้ป่วยโรคไตจะมีการทำงานของไตลดลง ส่งผลให้ลดการขับโพแทสเซียมทางปัสสาวะ จึงเกิดการสะสมของโพแทสเซียม ซึ่งถ้ามีระดับโพแทสเซียมสูงจะทำให้มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นตะคริว หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้

กล่าวโดยสรุป กล้วยเป็นผลไม้พื้นบ้านที่สามารถหารับประทานได้ง่าย รสชาติอร่อย และมีคุณประโยชน์มากมายไม่ว่าจะเป็นกล้วยดิบ กล้วยหอม กล้วยสุกหรือกล้วยอม แต่ทั้งนี้ในการรับประทานต้องคำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้พอดีกับความ ต้องการและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

กล้วย นอกจากจะสามารถรับประทานแบบผลไม้สุกแล้วยังสามารถนำกล้วยมาทำอาหารและขนมได้อีกหลากหลายเมนู ในเมนูคู่สุขภาพฉบับนี้จึงขอแนะนำเมนูที่มีส่วนประกอบหลักจากกล้วย 2 เมนู คือ ยำกล้วย และขนมกล้วย



เครดิตรูปภาพ: 84 เมนูอาหารผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ, สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (2555)

## ยำกล้วย

### ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าดิบ	40 กรัม
เนื้อกุ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	1 ช้อนชา
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนชา



### วิธีทำ

- นำกล้วยดิบทั้งผลไปต้มให้สุก นำขึ้นมาปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ถ้วยพักไว้ นำกุ้งสดที่ลวกแล้วมาสับพอยหยาบ ๆ ใส่ถ้วยพักไว้
- ทำน้ำยำด้วยการผสมน้ำพริกเผา มะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่วคนให้เข้ากัน
- นำกล้วยและกุ้งที่พักไว้มาใส่ในชามน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้าเนื้อทั่วทั้งชิ้น เสร็จแล้วตักใส่จาน ก่อนเสิร์ฟโรยด้วยตะไคร้ซอยและใบมะกรูด

### คุณค่าทางโภชนาการ สูตรต่อเสิร์ฟ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม
181	5	9	20	157	814
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มก.	มก.

## ขนมกล้วย

### ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าปอกเปลือกและบดให้ละเอียด	100 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
เกลือ	1/8 ช้อนชา
เนื้อมะพร้าวขูด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	1 ช้อนโต๊ะ

\*สูตรนี้ทำขนมกล้วยได้ 14 ชิ้น 1 ชิ้นมีน้ำหนักประมาณ 15 กรัม  
(1 หน่วยบริโภคเท่ากับ 4 ชิ้น)



## วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลทราย เกลือ และกะทิคั้นน้ำ นวดเข้าด้วยกัน
2. เติมกล้วยบด นวดให้เข้ากันอีกครั้ง เติมมะพร้าวขูดขาวผสมให้เข้ากัน
3. เทใส่กระทงหรือถ้วยตะไล ประมาณ 1 ซ้อนโต๊ะ แล้วนำไปนึ่ง ในน้ำเดือดประมาณ 20 – 25 นาที

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 4 ชิ้น (60 กรัม)

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม
80	0.66	1.32	16	2.89	113
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	มก.	มก.

**คำสำคัญ:** กล้วย ยำกล้วย ขนมกล้วย

**Keywords:** banana, banana salad, steamed banana cake

### บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2553. คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้.

[http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit\\_nutritioin3.pdf](http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit_nutritioin3.pdf) [4 มีนาคม 2562].

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. เคล็ดลับกล้วย...กล้วย ช่วยสุขภาพ.

<http://old.ebooks.in.th/download/35845/> [4 มีนาคม 2562].

กฤติยา ไชยนอก. 2557. กล้วย...ไม่ได้ใช้ทำกระทงได้อย่างเดียวนะ.

<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/243/> [4 มีนาคม 2562].

ศูนย์โรคไต โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. ม.ป.ป. โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคไต.

<https://www.bumrungrad.com/th/nephrology-kidney-center-bangkok-thailand/procedures/ckd-care-chronic-disease> [4 มีนาคม 2562].

สุธาทิพ ภมรประวัตติ. 2549. กล้วย...ลดอันตรายจากความดันเลือด. หมอชาวบ้าน.

<https://www.doctor.or.th/article/detail/1537> [4 มีนาคม 2562].

สุนทรีย์ แสงสีใสต. 2543. กล้วย: ผลไม้สารพัดประโยชน์. กรมวิทยาศาสตร์บริการ. 48(153): 3-5.