

7 ประโยชน์ต่อสุขภาพ ของ “กล้วย” ที่มีหลัก ฐานทางวิทยาศาสตร์ รองรับ



11 ประโยชน์ต่อสุขภาพของ “กล้วย” ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ

กล้วยเป็นผลไม้สดที่สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายและมีราคาไม่แพง อุดมไปด้วยสารอาหารจำเป็นและอาจมีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก ระบายย่อยอาหาร และสุขภาพหัวใจ กล้วยเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แต่ปัจจุบันมีการปลูกในหลายภูมิภาคเกือบทั่วโลก

กล้วยเป็นผลไม้ที่เต็มไปด้วยกากใยที่ต้องการเพิ่มผลไม้มากที่สุดสำหรับอาหารของคุณ กล้วยมีใยอาหารและสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น โพแทสเซียม วิตามินบี 6 วิตามินซี รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระและไฟโตนิวเทรียนท์หลากหลายชนิด บทความนี้จะเจาะลึกถึงประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายของกล้วย

กล้วยอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ

กล้วยมีปริมาณคาร์โบไฮเดรต น้ำ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระในระดับที่พอเหมาะ แต่มีโปรตีนน้อยและแทบไม่มีไขมัน กล้วยขนาดกลางหนึ่งผลให้พลังงาน 112 แคลอรี มีไขมันเพียง 0.4 กรัม และโปรตีน 1 กรัม นอกจากนี้ยังให้วิตามินซี 12%, โพแทสเซียม 10%, และแมกนีเซียม 8% ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค (DV)

กล้วยยังเป็นแหล่งที่ดีของคาร์โบไฮเดรต 29 กรัมและใยอาหาร 3 กรัมต่อผล รวมถึงโบทาลิน โพลีแซคคาไรด์ โนอาซิน และทองแดง ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย

1. ช่วยปรับปรุงระดับน้ำตาลในเลือด

กล้วยอุดมไปด้วยใยอาหารที่ละลายน้ำได้ (Soluble Fiber) ซึ่งจะละลายในของเหลวระหว่างการย่อยอาหารและก่อตัวเป็นเจล กล้วยดิบ (สีเขียว) ยังมีแป้งทนย่อย (Resistant Starch) ซึ่งเป็นใยอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้

ใยอาหารทั้งสองชนิดนี้อาจช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหาร และควบคุมความอยากอาหารโดยชะลอการไหลของอาหารออกจากกระเพาะอาหาร ด้วยเหตุนี้ แม้ว่าจะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง แต่กล้วยก็อาจไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูง

ขึ้นมากในผู้ที่ไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน

จากการศึกษาในปี 2021 พบว่ากล้วยดิบมีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ค่าที่ 47 อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน การรับประทานกล้วยในปริมาณมากในคราวเดียวอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป จึงควรรับประทานครั้งละหนึ่งผลจะดีที่สุด

2. อาจดีต่อสุขภาพระบบย่อยอาหาร

ใยอาหารเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ รวมถึงการปรับปรุงระบบย่อยอาหาร แป้งทนย่อยที่พบในกล้วยดิบเป็นพรีไบโอติก (Prebiotics) ซึ่งเป็นใยอาหารที่ไม่ถูกย่อยและเดินทางไปยังลำไส้ใหญ่เพื่อเป็นอาหารให้กับแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้

นอกจากนี้ เพกติน (Pectin) ซึ่งเป็นใยอาหารที่พบได้ทั้งในกล้วยสุกและกล้วยดิบ อาจช่วยป้องกันอาการท้องผูกและทำให้อุจจาระนิ่มลง การศึกษาในหลอดทดลองบางชิ้นยังชี้ให้เห็นว่าเพกตินอาจช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แม้ว่าจะยังต้องการการวิจัยเพิ่มเติมในมนุษย์ก็ตาม

3. อาจช่วยในการลดน้ำหนัก

แม้ว่าจะไม่มีการศึกษาโดยตรงที่ตรวจสอบผลของกล้วยต่อการลดน้ำหนัก แต่กล้วยมีคุณสมบัติหลายอย่างที่ทำให้เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก กล้วยมีแคลอรีค่อนข้างต่ำ โดยเฉลี่ยเพียงกว่า 100 แคลอรีต่อผล แต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและทำให้อิ่มท้อง

กล้วยยังเต็มไปด้วยใยอาหารและแป้งทนย่อย ซึ่งอาจช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้นและลดความหิวและปริมาณของมื้ออาหาร หากต้องการเพิ่มกล้วยดิบในอาหาร คุณสามารถลองนำไปใช้ปรุงอาหารในลักษณะเดียวกับการใช้กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยคานี

4. อาจช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ

โพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อสุขภาพหัวใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการจัดการความดันโลหิต กล้วยเป็นแหล่งโพแทสเซียมที่ดี โดยกล้วยขนาดกลางหนึ่งผลให้ 10% ของ DV การรับประทานกล้วยที่อุดมด้วยโพแทสเซียมสามารถช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงได้

นอกจากนี้ กล้วยยังมีแมกนีเซียม 8% ของ DV ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญอีกชนิดหนึ่งสำหรับสุขภาพหัวใจ การขาดแมกนีเซียมอาจเชื่อมโยงกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ดังนั้นการได้รับแร่ธาตุนี้ได้อย่างเพียงพอจากอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ

5. เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

กล้วยมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีศักยภาพหลายชนิด เช่น ฟลาโวนอยด์และเอนจิน ซึ่งเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น การลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและความเสียหายของจอประสาทตา สารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันความเสียหายจากปฏิกิริยาออกซิเดชันต่อเซลล์ที่เกิดจากอนุมูลอิสระ

หากร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระไม่เพียงพอ อนุมูลอิสระสามารถสะสมได้เมื่อเวลาผ่านไปและอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ หากมีระดับสูงพอในร่างกายน การบริโภคกล้วยจึงช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี

6. อาจช่วยให้ชุ่มชื้นมากขึ้น

ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ในกล้วยอาจช่วยให้คุณชุ่มชื้นมากขึ้น โดยการเพิ่มมวลให้กับระบบย่อยอาหารและชะลอการย่อยอาหาร นอกจากนี้ กล้วยยังมีแคลอรีค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับขนาด

การรวมกันของปริมาณแคลอรีต่ำและใยอาหารสูงนี้ทำให้กล้วยเป็นอาหารว่างที่ทำให้ชุ่มชื้นมากกว่าตัวเลือกอื่นๆ เช่น ชนมนชบเดี่ยว แปรรูปที่มีน้ำตาล แม้ว่ากล้วยจะมีโปรตีนต่ำ แต่คุณยังสามารถลองรับประทานกล้วยหั่นชิ้นคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น โยเกิร์ตกรีก เพื่อให้เป็นอาหารว่างที่ช่วยลดความหิวได้

7. อาจเพิ่มความไวต่ออินซูลินเมื่อรับประทานกล้วยดิบ

ภาวะดื้อต่ออินซูลินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคเรื้อรังหลายชนิด รวมถึงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 การศึกษาชี้ให้เห็นว่าการรับประทานแป้งทนย่อยเป็นประจำอาจช่วยเพิ่มความไวต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลินที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

