

ประโยชน์กล้วยน้ำว้าห้าม กินต่อเนื่อง 1 เดือน ร่างกายจะเกิดอะไรขึ้น หมออาจไม่เคยบอกเรา



กิน “กล้วยน้ำว้าห้าม” วันละ 2 ลูก ครบ 1 เดือน
เกิดอะไรขึ้น? สรุปรวดๆ เป็นการรีเซ็ตระบบร่างกาย!

หลายคนอาจเคยได้ยินว่า “กล้วยน้ำว้าห้าม” (เปลือกสีเขียวปนเหลือง) คืออายุวัฒนะชั้นดี แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราทานติดต่อกันเป็นประจำ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายที่น่าทึ่งมาก วันนี้เราสรุปมาให้แล้วแบบเน้นๆ เข้าใจง่าย

ก่อนจะไปดูผลลัพธ์ ต้องรู้ก่อนว่าทำไมมันถึงดีกว่ากล้วยสุก:

มีสารแทนนิน (Tannin): ที่ให้รสฝาด ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย และสมานแผลในกระเพาะ

มีแป้งทนการย่อย (Resistant Starch): ทำหน้าที่เป็น “พรีไบโอติกส์” (อาหารของจุลินทรีย์ดี) ช่วยปรับสมดุลลำไส้

ไหม้ไลน์: เมื่อกินติดต่อกัน 1 เดือน ร่างกายเปลี่ยนไปอย่างไร?

หากคุณทานวันละ 2 ลูก (เช้า-เย็น) โดย เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นตามลำดับคือ:

สัปดาห์ที่ 1: “สมานแผลในกระเพาะ”

กรดไหลย้อนดีขึ้น: สารในกล้วยจะเข้าไปกระตุ้นเมือกมาเคลือบกระเพาะ
ลดแสบท้อง: แผลในกระเพาะอาหารจะค่อยๆ สมานตัว อาการปวดจุกเสียดลดลงอย่างเห็นได้ชัด

สัปดาห์ที่ 2: “ระบบขับถ่ายเข้าที่”

แก้ท้องผูก-ท้องเสีย: ไฟเบอร์และแป้งในกล้วยห้ามจะเข้าไปปรับสมดุล
ขับถ่ายตรงเวลา: อุจจาระจะมีมวล นุ่ม ขับถ่ายง่ายขึ้น ไม่ต้องเบ่งจนทรมาณ

สัปดาห์ที่ 3: “คุมหิว-คุมน้ำตาล”

อิมมูน: เพราะกล้วยห้ามมีน้ำตาลน้อยกว่ากล้วยสุกและย่อยช้า ทำให้ระดับอินซูลินไม่พุ่ง
พุงยุบ: อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดลง หน้าท้องจึงดูแบนราบขึ้น

บทสรุป: การ “รีเซ็ต” ร่างกายครั้งใหญ่ (ลำไส้ & สมอ)

เมื่อทานครบ 1 เดือน สิ่งที่คุณจะได้คือสภาวะ

“Body Reset” ดังนี้:

ลำไส้สะอาดเหมือนเครื่องใหม่: กากใยจะช่วยกวาดล้างของเสียตกค้างที่เกาะตามผนังลำไส้ออกไป ทำให้การดูดซึมสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ทำได้เต็มประสิทธิภาพ ผิวพรรณจึงดูสดใสขึ้น สิวลดลง ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น

สมองโปร่ง โฟกัสชัด (Gut-Brain Axis): นี่คือที่เด็ด! เมื่อลำไส้มีจุลินทรีย์ดีเยอะ มันจะผลิต “เซโรโทนิน” (ฮอร์โมนความสุข) ส่งไปยังสมอง
ผลลัพธ์: อาการสมองตื้อ สมองล้า (Brain Fog) จะหายไป รู้สึกหัวโล่ง ความจำดีขึ้น มีสมาธิ และนอนหลับลึกกว่าเดิม

ข้อแนะนำสำคัญ

ต้องเคี้ยวให้ละเอียดมาก: เพราะกล้วยห้ามเนื้อแข็ง หากเคี้ยวไม่ละเอียดอาจทำให้ท้องอืดได้
ดื่มน้ำตามเสมอ: เพื่อช่วยให้กากใยทำงานได้ดีขึ้น
รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหา “กล้วยน้ำว้าห้าม” มาติดบ้านไว้นะ ราคาหลักสิบ แต่ประโยชน์หลักล้านจริงๆ!

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

