



## ประโยชน์ของกล้วยต่อสุขภาพ: มุมมองด้านภูมิปัญญาไทย

### Banana Health Benefits: Thai Wisdom Perspective

ศกภาพรรณ บุญเต็ม<sup>1</sup> จินตนา อัจฉินทียะ<sup>2</sup>

Phagapun Boontem<sup>1</sup> Jintana Artsanthia<sup>2</sup>

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทยด้วยการนำกล้วยมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สารสำคัญในกล้วยที่ประกอบด้วยเส้นใย กากอาหาร วิตามินและแร่ธาตุนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี มีประโยชน์ในการส่งเสริม ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ นอกจากนี้กล้วยยังสามารถนำมาใช้ในการดูแลโรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก และลดความดันโลหิตได้ ซึ่งกล้วยแต่ละชนิดมีส่วนประกอบของสารสำคัญในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป ดังนั้นการรับประทานกล้วยทั้งสดและผลิตภัณฑ์แปรรูปจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน บรรเทา และการรักษาโรค ช่วยลดปัญหาสุขภาพ รวมถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประเทศ การดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทยอาจเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ประหยัดที่สุด และเกิดประโยชน์สูงในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

**คำสำคัญ** การดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาไทย ประโยชน์จากกล้วย

<sup>1</sup> ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Dr., Nursing Faculty, Srinakharinwirot University

Corresponding author, Email: phoontem12@gmail.com

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ Associate Professor, Dr., Nursing Faculty, Saint Louis College



## Abstract

This article aimed to describe how banana could be benefit for holistic healthcare in a perspective of Thai wisdom. Nutrients of banana including fiber, vitamin and mineral such as iron, phosphorus, potassium, magnesium, carbohydrate, protein, vitamin A, B6, B12, and C are beneficial for the body and useful for health promotion, prevention, care, and rehabilitation. Furthermore, banana could alleviate symptoms of gastritis and constipation and decrease blood pressure. Different types of banana contain different nutritional values. Eating fresh banana and its products are helpful for health in promoting, protecting, alleviating, and curing diseases. It also helps prevent health problems, and therefore reduce healthcare cost of the country. Healthcare with Thai wisdom may be the most economical and beneficial ways to promote holistic health.

**Keywords** healthcare, Thai wisdom, banana benefit

## บทนำ

กล้วยเป็นผลไม้ที่หาง่ายในประเทศไทย มีประโยชน์ในการดูแลสุขภาพมากมายโดยใช้ประโยชน์ได้จากแทบทุกส่วน และถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพตามการแพทย์แผนไทย ซึ่งการแพทย์แผนไทยนั้นได้เริ่มกำเนิดขึ้นในสมัยอยุธยาโดยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชได้ทรงโปรดให้มีการรวบรวมตำรายาขึ้นเป็นครั้งแรก ต่อมาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงให้มีการรวบรวมและจารึกตำรายา ตำราการนวด จนถึงในสมัย พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงโปรดให้มีการจัดตั้งโรงเรียนแพทย์แผนโบราณแห่งแรกขึ้นในประเทศไทย คือ โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ โดยมีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย 3 แนวทาง คือ (1) ภูมิปัญญาด้านเภสัช (2) ภูมิปัญญาด้านเวชกรรมไทย และ (3) ภูมิปัญญาด้านการนวดแผนโบราณ และในสมัยรัชกาลที่ 7 การประกอบโรคศิลปะได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การประกอบโรคศิลปะแผนปัจจุบัน (แผน ก) คือ ผู้ประกอบโรคศิลปะด้วยการใช้ความรู้จากตำราอันเป็นหลักวิชาโดยสากลนิยม อาศัยการศึกษา ตรวจสอบ และทดลองของผู้รู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ และการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ (แผน ข) คือ ผู้ประกอบโรคศิลปะ โดยอาศัยความสังเกตความชำนาญ ซึ่งได้บอกเล่าสืบต่อกันมาเป็นที่ตั้ง หรืออาศัยตำราที่มีมาแต่โบราณ ต่อมาในสมัย

รัชกาลที่ 8 (พ.ศ. 2485) มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรเพิ่มขึ้น และในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2485 – 2486) ประเทศไทยเกิดภาวะขาดแคลนยารักษาโรค จึงเริ่มมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรโดยศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สงบลง ประเทศไทยยังคงพบปัญหาขาดแคลนยาแผนปัจจุบัน รัฐบาลจึงมีนโยบายให้โรงงานเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข มีการผลิตยาขึ้นใช้ในประเทศ โดยมีการนำสมุนไพรมาผลิตเป็นยารักษาโรค (Badria, 2002; Ministry of public health, 2013)

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นที่มาของการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทย ซึ่งสามารถช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้าของยารักษาโรค เวชภัณฑ์ต่างๆ และเทคโนโลยีทางการแพทย์จากต่างประเทศ ทั้งยังส่งผลดีต่อคนไทยในชุมชนหรือท้องถิ่นต่างๆ ที่ได้นำทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเป็นการนำภูมิปัญญาไทยที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จึงเรียกได้ว่าประหยัคสุด ประโยชน์สูงด้วยภูมิปัญญาไทย (Prasittivatechakool, 2014) ดังเช่น การนำกล้วยนำมาใช้ในการรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป เป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากกล้วยเป็นแหล่งเส้นใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

### การดูแลสุขภาพด้วยกล้วยแบบภูมิปัญญาไทย

ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่มีการปลูกกล้วยมากที่สุดในโลก และมีพันธุ์กล้วยมากมายดังปรากฏไว้ในหนังสือของชาวอาหรับว่า “กล้วยเป็นผลไม้ของชาวอินเดีย” ต่อมา ได้มีแพทย์ของจักรพรรดิโรมันแห่งกรุงโรมชื่อว่า แอนโตนิอุส มูซา (Antonius Musa) ได้นำหน่อกล้วยจากอินเดียไปปลูกทางตอนเหนือของอียิปต์ (Michel & Porcher, 2002) หลังจากนั้น มีการแพร่ขยายพันธุ์กล้วยไปในดินแดนของแอฟริกา จนกระทั่งประมาณ ค.ศ. 965 ได้มีการนำกล้วย มาใช้ในการประกอบอาหารชนิดหนึ่งของชาวอาหรับ ซึ่งอร่อยและเป็นที่ยอมรับมาก ชื่อว่า กาลาอิฟ (Kalaiif) นอกจากนี้ชาวอาหรับยังใช้กล้วยเป็นยาอีกด้วย ต่อมาในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 15 ชาวโปรตุเกสได้เดินเรือไปค้าขายบริเวณชายฝั่งตะวันตกของทวีปแอฟริกา และได้นำกล้วยไปแพร่พันธุ์ที่หมู่เกาะคะเนรี ซึ่งตั้งอยู่นอกชายฝั่งตะวันตกเฉียงเหนือของทวีป หลังจากนั้นชาวสเปนจึงได้นำกล้วยจากหมู่เกาะคะเนรีเข้าไปปลูกในหมู่เกาะอินดีสตะวันตกในอเมริกากลาง โดยเริ่มปลูกที่อาณานิคมบนเกาะฮิสปัน โยลาเป็นแห่งแรก แล้วขยายไปปลูกที่เกาะอื่นในเวลาต่อมา ส่งผลให้ดินแดนในอเมริกากลางมีการปลูกกล้วยเป็นพืชเศรษฐกิจกันอย่างแพร่หลาย และเป็นแหล่งปลูกกล้วยส่งเป็น

สินค้าออกมากที่สุดของโลกตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 19 เป็นต้นมา (Encyclopedia, 2005) สำหรับประวัติของกล้วยในประเทศไทยเริ่มตั้งแต่เมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน แต่พบว่ากล้วยอยู่คู่กับวิถีชีวิตไทยแต่โบราณ โดยพบพันธุ์กล้วยมากถึง 71 พันธุ์ พันธุ์กล้วยซึ่งคนไทยรู้จักดี ได้แก่ กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า กล้วยเล็บมือนาง กล้วยหักมุก ซึ่งชื่อของกล้วยพันธุ์ต่างๆ นี้มีประวัติว่า เมื่อ พ.ศ. 2427 พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ได้แต่งไว้เป็นกาพย์ฉบับหนึ่ง เพื่อเป็นแบบเรียนภาษาไทยในโรงเรียน ซึ่งเป็นบทประพันธ์ที่มีความไพเราะมากทำให้มีการรู้จักชื่อกล้วยต่างๆ (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2548)

### กล้วยกับสารอาหารที่สำคัญ

ในกล้วยมีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ทริปโตเฟน (Tryptophan), เซโรโทนิน (Serotonin), เบนโซไพรีน (Benzopyrene), โดพามีน (Dopamine), และเอพิเนฟริน (Epinephrine) ซึ่งสารต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญต่อร่างกาย (Oliveira, Freire, & Silvestre, 2008) ตัวอย่างเช่น กล้วยหอม 100 กรัม ให้พลังงาน 89 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 22.84 กรัม น้ำตาล 12.23 กรัม เส้นใย 2.6 กรัม ไขมัน 0.33 กรัม โปรตีน 1.09 กรัม วิตามินบี 1 0.031 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.073 มิลลิกรัม วิตามินบี 3 0.665 มิลลิกรัม วิตามินบี 5 0.334 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 0.4 มิลลิกรัม วิตามินบี 9 20 ไมโครกรัม โคลีน 9.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 8.7 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.26 มิลลิกรัม ธาตุแมกนีเซียม 27 มิลลิกรัม ธาตุแมงกานีส 0.27 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 358 มิลลิกรัม ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม ธาตุสังกะสี 0.15 มิลลิกรัม ธาตุฟลูออไรด์ 2.2 ไมโครกรัม (USDA Nutrient database, 2016) นอกจากนี้ในกล้วยหอมมีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด คือ ซูโครส (Sucrose) ฟรุกโทส (Fructose) และกลูโคส (Glucose) ให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมนำไปใช้ทันที โดยมีรายงานวิจัยยืนยันว่า กล้วยหอม 2 ใบให้พลังงานเพียงพอต่อการทำงานถึง 90 นาที (Antinoro, 2012; Megan, 2017)

### กล้วยกับการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทย

กล้วยเป็นพืชที่หาง่ายและมีประโยชน์มากมาย สามารถรับประทานกล้วยเป็นประจำได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนจนถึงผู้สูงอายุ จากวิถีชีวิตคนไทยตั้งแต่เกิด เมื่ออายุ 6 เดือนอาหารสิ่งแรกที่เด็กจะได้รับประทานคือกล้วยครูด และเมื่อเติบโตขึ้นก็จะรู้จักผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากกล้วยมากขึ้น เช่น กล้วยฉาบ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะกลับมารับประทานกล้วยน้ำว้าเพื่อเพิ่มกากใยช่วยในการขับถ่าย พบว่ากล้วยขนาดกลางจะมีเส้นใยอาหาร 3 กรัม คิดเป็น 1 ใน 10 ของเส้นใยอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน นอกจากนี้กล้วยยังเป็นแหล่งอาหารที่มีโพแทสเซียมและไฟเบอร์สูง (ภิสรา สิงหาคมพงศ์, 2556) กล้วยที่มีขนาดผลปานกลางจะมี

โพแทสเซียม 422 มิลลิกรัม ซึ่งสารโพแทสเซียมมีประโยชน์ในการรักษาระดับของของเหลวในร่างกาย และควบคุมการเคลื่อนไหวของสารอาหารและของเสียภายในและภายนอกเซลล์ ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ และการตอบสนองของเซลล์ประสาท ช่วยรักษาจังหวะการเต้นของหัวใจและลดระดับโซเดียมในร่างกาย อย่างไรก็ตามการรับประทานโพแทสเซียมที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายกับไตได้เช่นกัน (มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, 2556)

การดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทยในที่นี้จะกล่าวถึง ประโยชน์ของกล้วย 4 ด้าน แบ่งเป็น กล้วยกับการส่งเสริมสุขภาพ กล้วยกับการป้องกัน กล้วยกับการรักษา และกล้วยกับการฟื้นฟู ดังนี้

### กล้วยกับการส่งเสริมสุขภาพ

#### กล้วยกับการดูแลผิว

กล้วยไข่เหมาะกับการดูแลผิวลดริ้วรอย เพราะในกล้วยไข่มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรา รู้จักกันดี คือ เบต้าแคโรทีน ช่วยชะลอความชราและริ้วรอยต่างๆ รวมไปถึงความเสื่อมของเซลล์ ที่สำคัญยังมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้อร้าย (Fink, Jensen, Gautier, & Parlesak, 2012) ส่วนประกอบต่างๆ ของกล้วยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ดังนี้

1. เนื้อกล้วยสามารถนำมาทำเป็นมาสก์หน้า โดยจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ช่วยลดความหยابกร้านของผิว โดยนำกล้วยสุกหนึ่งผลมาบดให้ละเอียด แล้วเติมน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นคลุกให้เข้ากัน แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก ผิวหน้าจะนุ่มเนียน
2. เปลือกกล้วย สามารถแก้ผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้ ด้วยการใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด อาการคันจะลดลงในระดับหนึ่ง เปลือกด้านในของกล้วยช่วยในการรักษาโรคหูดบนผิวหนัง โดยวางบนบริเวณหูดแล้วใช้เทปกาวปิดไว้ข้ามคืน นอกจากนี้ยังช่วยฆ่าเชื้อที่เกิดกับบาดแผลได้โดยปิดไว้บนแผลและจะต้องเปลี่ยนเปลือกกล้วยที่ปิดแผลใหม่ทุก 2 ชั่วโมง
3. ยางกล้วย สามารถนำมาใช้ในการห้ามเลือดได้ โดยเฉพาะยางกล้วยหอม ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยในการห้ามเลือดและสมานแผล
4. ใบและก้านกล้วย ก้านกล้วยช่วยลดอาการบวมของฝีได้ โดยต้องมาตำให้แหลกก่อนปิดบนฝี ใบอ่อนของกล้วยหากนำไปอังไฟให้แห้ง สามารถใช้ประคบแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ (สำนักข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559; Nieman, Gillitt, & Henson, 2012)

## กล้วยกับการป้องกันโรค

### กล้วยกับการปรับสมดุลร่างกาย

กล้วยมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย ในกล้วยมีสารทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ที่หลั่งออกมาแล้วจะทำให้คนเรามีความสุขและอารมณ์ดี จึงเป็นการปรับสมดุลในร่างกาย และช่วยคลายเครียดได้ นอกจากนี้ในผู้หญิงระยะก่อนมีประจำเดือน การรับประทานกล้วยหอมจะช่วยลดอาการหงุดหงิด ปวดท้อง ปวดศีรษะได้ (Oliveira, Freire, & Silvestre, 2008) นอกจากนี้กล้วยน้ำว้าจัดเป็นกล้วยที่ให้แคลเซียมสูงที่สุด และยังมีวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 และวิตามินซี ที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน มีกากใยอาหารทำให้ขับถ่ายได้ง่าย การรับประทานกล้วยในตอนเช้า จะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี และหากรับประทานกล้วยทุกวันๆ ละ 2 ผล ร่างกายจะแข็งแรงห่างไกลความเจ็บป่วย (กุลศิริช ศิริบุญย์, ม.ป.ป.)

### กล้วยกับการสร้างเม็ดเลือดแดง

กล้วยน้ำว้ามีคุณสมบัติแก้โรคโลหิตจาง กล้วยน้ำว้าทั้งห้ามและสุกมีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันภาวะโลหิตจาง และยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี แคโรทีน ในอาซีน และใยอาหาร ที่ช่วยแก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ (ศุภิสรา สิงหาคมพงศ์, 2556; Megan, 2017)

### กล้วยกับการสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ

หัวปลี มีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างกระดูกและเนื้อเยื่อ ในผู้ที่มีอาการเป็นตะคริวบ่อยๆ ซึ่งเกิดจากการขาดโปตัสเซียม การรับประทานกล้วยหอมเป็นประจำจะช่วยลดอาการเป็นตะคริวได้เพราะกล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีธาตุโปตัสเซียมสูง จึงช่วยบำรุงกล้ามเนื้อไม่ให้อ่อนล้า (Megan, 2017)

## กล้วยกับการรักษา

### กล้วยกับการรักษาระบบทางเดินอาหาร

กล้วยหักมุกมีคุณสมบัติโดดเด่นของสารที่เรียกว่า ซิโตอินโดไซด์ (Sitoindoside) 1, 2, 3, 4, 5 ซึ่งช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากแผลในกระเพาะอาหารได้ดี และยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสามารถใช้รักษาอาการท้องเสียที่เกิดจากเชื้อโรคเอสเคอริเชีย โคลิไล (Escherichia coli) (Mitsou, Kougia, & Nomikos, 2011)

กล้วยผลดิบมีสรรพคุณในการรักษาแตกต่างกับกล้วยผลสุก กล้วยผลดิบมีสารแทนนินมากกว่ากล้วยผลสุก โดยสารแทนนินในกล้วยผลดิบจะช่วยรักษาอาการท้องเสียและอาการบิด ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร จากการที่สารแทนนินไปกระตุ้นผนังกระเพาะอาหารให้หลั่งเมือกมากขึ้น ช่วยลดอาการเสียดท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ดังนั้นการรับประทานกล้วยจึงทำให้รู้สึกมีอาการดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับสารแทนนินในกล้วยกับยารักษาโรคกระเพาะอาหาร เช่น Cimetidine พบว่ายาสามารถป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้แต่ไม่สามารถสมานแผลได้เหมือนกล้วย นอกจากนี้กล้วยดิบยังมีสารไซโตอิน โคลิไซด์ที่มีฤทธิ์ต้านแผลในกระเพาะอาหาร และกล้วยผลดิบทั้งผลสามารถนำมาบดละเอียดผสมกับน้ำสะอาดรับประทานเพื่อแก้อาการท้องเสียได้ (Mitsou, Kougia, & Nomikos, 2011)

กล้วยผลสุก ไม่พบฤทธิ์ด้านการเกิดแผลของกระเพาะอาหารเช่นในกล้วยผลดิบ อย่างไรก็ตามกล้วยผลสุกมีสรรพคุณเป็นยาระบายสำหรับผู้ที่เป็นริดสีดวงทวารหรือผู้มีอุจจาระแข็ง ช่วยรักษาอาการท้องผูก เพราะมีเส้นใยและกากอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้เป็นปกติ กล้วยจึงเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ โดยเฉพาะโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งแพทย์ทางเลือกของประเทศอินเดีย ใช้กล้วยเป็นยารักษาโรคหลายชนิด (Mitsou, Kougia, & Nomikos, 2011)

#### กล้วยกับการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

กล้วยช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดเส้นโลหิตแตกได้ และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด จึงเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจ เหตุผลที่ทำให้เชื่อว่ากล้วยอาจมีคุณสมบัติในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้คือกล้วยโดยเฉพาะกล้วยหอม มีสารโพแทสเซียม ซึ่งสามารถช่วยให้ร่างกายขับโซเดียมออกมาทางปัสสาวะได้มากขึ้น จึงส่งผลต่อระดับความดันโลหิต (Gylling, Plat, & Turley, 2014; Miller, 2012) ดังนั้นการรับประทานกล้วยหอมวันละ 3 ครั้ง ใน เวลาเช้า กลางวัน และเย็น ครั้งละ 1 ผล จะช่วยรักษาภาวะความดันโลหิตสูงให้เป็นปกติได้ นอกจากนี้กล้วยหอมยังมีสารทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนให้เป็นสารเซโรโทนิน ที่ทำให้ผ่อนคลาย มีความสุข หายจากความกังวล กล้วยหอมเป็นแหล่งรวมของวิตามินบี ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาท ในกรณีที่ต้องนั่งเครื่องบินหรือขับรถเป็นเวลานาน และเกิดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ การรับประทานกล้วยหอมจะช่วยลดอาการดังกล่าวได้ (Gylling, Plat, & Turley, 2014)

## กล้วยกับการฟื้นฟู

### กล้วยกับการเลิกบุหรี่

การรับประทานกล้วยช่วยให้ผู้ต้องการเลิกบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ เพราะวิตามินบี 6 บี 12 โปแทสเซียม และแมกนีเซียมในกล้วย ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการขาดสารนิโคตินได้ดี (Nieman, Gillitt, & Henson, 2012)

กล้วยน้ำว้า ช่วยระงับกลิ่นปากโดยไฟเบอร์จากกล้วยในขบวนการบดเคี้ยวจะขับแบคทีเรียในช่องปากออก การรับประทานกล้วยน้ำว้าหลังตื่นนอน และก่อนแปรงฟัน สามารถช่วยลดกลิ่นปากลงได้ (สถาบันวิจัยสมุนไพร, 2558) ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ ช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมอง เพราะมีสารกาบา (GABA) ที่ทำให้เกิดสมาธิและตื่นตัวตลอดเวลา (Nonaka et al., 2017) มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ คนที่รับประทานกล้วยน้ำว้าเป็นประจำจึงยังดูอ่อนกว่าวัย ช่วยในการลดความอ้วน ช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดอาการนอนไม่หลับจากการมีสารซีโรโทนิน ลดอาการหงุดหงิดยามเช้า นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคซึมเศร้า และลดความเครียดได้ด้วย เพราะกล้วยมีโปรตีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ทริปโตเฟน ซึ่งช่วยในการผลิตสารเซโรโทนิน หรือ ฮอร์โมนแห่งความสุข (Koepfel, 2554; Nieman, Gillitt, & Henson, 2012) จึงช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้ดี การรับประทานหัวปลีเนื่องจากสาร Amino acid ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งบำรุงและขับน้ำนมสำหรับมารดาหลังคลอด (Ramu et al., 2017)

## สรุป

การดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาไทยโดยใช้ประโยชน์จากกล้วยนับเป็นสิ่งที่ดี เป็นการประยุกต์ใช้ผลไม้ที่หาได้ง่ายมาใช้ในวิถีชีวิตที่คุ้นเคยในมิติต่างๆ เช่น การส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกล้วย รับประทานกล้วยเพื่อช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องผูก ใช้กล้วยในการรักษาอาการที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง รวมทั้งใช้กล้วยในการฟื้นฟูสภาพ บนพื้นฐานขององค์ความรู้ด้านสรรพคุณของกล้วย และวิธีการเยียวยา การดูแลสุขภาพที่อาศัยภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องของการบำบัด บรรเทา รักษาป้องกันโรค และการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถช่วยให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรง ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การดูแลสุขภาพโดยใช้กล้วยจึงเป็นการดูแลสุขภาพแบบประหยัดสุด ประโยชน์สูง ต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ



## เอกสารอ้างอิง

- กุลศิริช ศิริบุญย์. (ม.ป.ป.). *สาระนั้นรู้เรื่องกล้วยกล้วย*. สืบค้น 8 ตุลาคม 2557, จาก <https://blog.eduzones.com/futurecareer/34527>
- มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. (2556). *สมุนไพรเพื่อชีวิต พืชดี โรคภัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ปรมัตถ์การพิมพ์.
- ศุภิสรา สิงหาณพงศ์. (2556). *เรื่องกล้วยๆ*. สืบค้น 9 ตุลาคม 2557, จาก <http://bananabanastory.blogspot.com/>
- สถาบันวิจัยสมุนไพร ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร. (2558). *สมุนไพรไทย*. สืบค้น 28 มีนาคม 2563, จาก <http://variety.teenee.com/foodforbrain/62024.html>
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน (2548). *Encyclopedia of Thai Youth: Banana*. Encyclopedia of Thai Youth.
- สำนักข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *สมุนไพร*. สืบค้น 10 มีนาคม 2559, จาก <http://medplant.mahidol.ac.th/index.asp>
- อุบลวรรณ สุวรรณภูสิทธิ์, นิสานาด แก้ววินัด, และนิติพัฒน์ พัฒนฉัตรชัย. (2558). *ตามรอยสมุนไพรพื้นบ้านภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ จังหวัดสุรินทร์*. สุรินทร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- Antinoro, L. (2012). Increasing dietary potassium-Find out why most people need to consume more of this mineral. *Today's Dietitian*, 14(12), 50.
- Badria, F. A. (2002). Melatonin, serotonin, and tryptamine in some Egyptian food and medicinal plants. *Journal of Med Food*, 5(3), 153-7.
- Koepfel, D. (2554). *กล้วยไม่ใช่เรื่องกล้วย...กล้วย (ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, ผู้แปล)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- Duan, X., Cheng, G., & Yang, E. (2008). Modification of pectin polysaccharides during ripening of postharvest banana fruit. *Food Chemistry*, 111(1), 144-149.
- Fink, K. N., Jensen, L. N., Gautier, T. E., Parlesak, L., Lebedeva, A., & Irina, V., (2012). "TLR2 controls intestinal carcinogen detoxication by CYP1A1". *PLoS ONE*, 7 (3), e32309.
- Gylling, H., Plat, J., & Turley, S. (2014). Plant sterols and plant stanols in the management of dyslipidaemia and prevention of cardiovascular disease. *Atherosclerosis*, 232, 346-60.
- Megan, W. (2017). *"Benefits and health risks of bananas."* Medical News Today. MediLexicon, Intl., p. 28.
- Ministry of public health. (2013). *The history of medical evolution*. Retrieved October 19, 2019, from <https://www.moph.go.th/>
- Michel, H., & Porcher, S. B. (2002). *Banana*. Retrieved October 19, 2019, from [https://en.wikipedia.org/wiki/University\\_of\\_Melbourne](https://en.wikipedia.org/wiki/University_of_Melbourne)
- Miller, KC. (2012). Plasma potassium concentration and content changes after banana ingestion in exercised men. *Journal of Athl Train*, 47, 648-54.



- Mitsou, E. K., Kougia, E., & Nomikos, T. (2011). Effect of banana consumption on faecal microbiota: A randomized controlled trial. *Journal of Anaerobe*, 17, 384-7.
- Nieman, D. C., Gillitt, N. D., & Henson DA. (2012). Bananas as an energy source during exercise: a metabolomics approach. *PLoS One*, 7, e37479.
- Nonaka, S., Arai, C., Takayama, M., Matsukura, C., & Ezura, H. (2017). Efficient increase of  $\gamma$ -aminobutyric acid (GABA) content in tomato fruits by targeted mutagenesis. *Scientific Reports*, 7(1), 7057.
- Oliveira, L., Freire, C. S., Silvestre, A. J. (2008). Lipophilic extracts from banana fruit residues: A source of valuable phytosterols. *Journal of Agric Food Chem*, 56, 9520-4.
- Prabha, P., Karpagam, T., Varalakshmi, B. (2011). Indigenous anti-ulcer activity of *Musa sapientum* on peptic ulcer. *Pharmacognosy Res journal*, 3, 232-238.
- Prasittivatechakool, A. (2014). Alternative Health and Perspective to Select without Overlook. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 15(3), 38-43.
- Ramu, R., Shirahatti, P. S., Anilakumar, K. R., Nayakavadi, S., Zameer, F., Dhananjaya, B. L., & Prasad, M. N. N. (2017). Assessment of Nutritional Quality and Global Antioxidant Response of Banana (*Musa sp.* CV. Nanjangud Rasa Bale) Pseudostem and Flower. *Pharmacognosy Research*, 9, S74-S83. doi:10.4103/pr.pr\_67\_17
- Shruthi, D. (2019). Medicinal uses of banana (*Musa paradisiaca*). *Drug Invention Today*, 12(1), 114-117.
- USDA Nutrient database, 2016. *Resources on Individual Macronutrients, Phytonutrients, Vitamins and Minerals*. Retrieved March 28, 2019, from <https://www.nal.usda.gov/fnic/professional-and-career-resources-0>