



กล้วย ช่วยโรค (โลก)



ทำความรู้จัก กล้วย

วงศ์ Musaceae
ชื่อสามัญ Banana

กล้วยเป็นพืชล้มลุกขนาดใหญ่ เติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อนชื้น ส่วนใหญ่จึงสามารถพบได้ในเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมื่อโตเต็มที่มีอายุมีความสูง 2-9 เมตร ดอกออกเป็นช่อห้อยลง เรียก ‘หัวปลี’ ผลออกเป็นแผงเรียก ‘หวี’ เรียงซ้อนกันหลายชั้น เรียก ‘เครือ’ ในประเทศไทยมีกล้วยอยู่มากถึง 200-300 ชนิด แต่มีเพียงบางชนิดที่เน้นปลูกไว้กินและพบได้บ่อย เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยบ่า กล้วยหักมุก กล้วยน้ำไท



ประโยชน์ของ กล้วย แต่ละชนิด



• กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้ามีกรดอะมิโนที่เป็นประโยชน์ต่อการเติบโตของเด็กทารก ในกล้วยน้ำว้าจะมีโปรตีนอยู่ด้วย โดยมีทั้งกรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติดิน ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงให้เด็กเล็กกินกล้วยน้ำว้าบดเป็นอาหารอย่างแรก ๆ ก่อนที่จะให้กินอาหารชนิดอื่นเมื่อโตขึ้น

ข้อควรรู้ก่อนกินกล้วย

กระเพาะอาหารมีเอนไซม์ย่อยแป้งน้อย การเคี้ยวกล้วยให้ละเอียดจะช่วยย่อยแป้งได้มาก หากกินกล้วยโดยเคี้ยวหยาบๆ จะทำให้ท้องอืดจุกแน่น โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ควรเริ่มให้กินกล้วยสุกเมื่อเด็กเริ่มกินข้าวบดได้ หรือมีอายุราว 3 เดือน โดยชูดเนื้อกล้วยสุก(ไม่เอาไส้กล้วยเพราะจะทำให้เด็กท้องผูก) ให้กินคราวละน้อยๆ ไม่ควรเกินครึ่งช้อนชา วันละ 1 ครั้ง

กล้วยน้ำว้า 100 กรัม ให้พลังงาน 122 กิโลแคลอรี

• กล้วยหอม

กล้วยหอมมีกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ เป็นแหล่งของพลังงานให้แก่ร่างกาย จึงเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมในกลุ่มคนออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังเป็นตัวช่วยที่ดีและปลอดภัยสำหรับคนที่มีการนอนไม่หลับ เนื่องจากอุดมไปด้วยการดอะมีโนและทริปโตเฟน ซึ่งสารทั้ง 2 อย่างนี้เป็นส่วนประกอบของการสร้างเซโรโทนินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

กล้วยหอม 100 กรัม ให้พลังงาน 132 กิโลแคลอรี



• กล้วยไข่

โดดเด่นเรื่องลดริ้วรอย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระคือ เบต้าแคโรทีน ช่วยชะลอความชราและริ้วรอยต่างๆ รวมถึงความเสื่อมของเซลล์ กล้วยไข่เป็นกล้วยที่มีปริมาณน้ำตาลมากที่สุด แต่มากกว่ากล้วยหอม กล้วยน้ำว้า และกล้วยหักมุกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การกินกล้วยทุกชนิด หากกินมากเกินไป อาจได้รับน้ำตาลและพลังงาน มากเกินความจำเป็น

กล้วยไข่ 100 กรัม ให้พลังงาน 112 กิโลแคลอรี



• กล้วยหักมุก

เป็นกล้วยที่หากกินผลดิบจะมีรสชาติฝาด แต่ถ้านำมาทำให้สุกโดยผ่าเปลือกตามแนวยาวผลกล้วย แล้วนำไปปิ้งบนเตา จะได้กล้วยหักมุกปิ้งที่มีสีเหลือง ให้รสชาติที่หอมหวานกลมกล่อม

กล้วยหักมุก 100 กรัม ให้พลังงาน 113 กิโลแคลอรี



• กล้วยหิน

กล้วยหินต้ม เป็นอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดยะลา ลักษณะเด่นคือ เมื่อต้มสุกเนื้อกล้วยจะเหลืองสวย และเนื้อกล้วยจะเหนียว จึงเป็นที่นิยมของนักกินกล้วยต้ม นอกจากนี้ยังเป็นกล้วยที่นิยมนำไปเป็นอาหารเลี้ยงนก โดยเฉพาะนกกรงหัวจุก

กล้วยหิน 100 กรัม ให้พลังงาน 112 กิโลแคลอรี



• กล้วยป่า

กล้วยป่าหรือเรียกกันทั่วไปว่า กล้วยหก พบมากทางเหนือ มักขึ้นในป่าที่มีลำธาร ผลมีเมล็ดมาก ไม่นิยมนำมากินจากประสบการณ์พื้นบ้านในการใช้ใบตองกล้วยป่า พบว่าช่วยบำรุงและฟื้นฟูไต ทำให้ไม่ต้องไปล้างไตหรือฟอกไตอีก แต่ทั้งนี้ยังเป็นเพียงประสบการณ์การใช้ในพื้นที่ ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

• กล้วยน้ำไท

กล้วยน้ำไทผลสุกมีกลิ่นหอมคล้ายดอกไม้ มีรสหวานเปลือกหนา นอกจากจะใช้เป็นอาหารแล้วยังจัดเป็นเครื่องยาที่มีสรรพคุณมาก ดังปรากฏในหนังสือ ประมวลสรรพคุณยาไทย(ภาคหนึ่ง) ของสมาคม ร.ร.แพทย์แผนโบราณ สำนักวัดพระเชตุพนฯ กล่าวไว้



“...ปรุงเป็นยาเจริญอายุ ให้เอาเนื้อผลกล้วยน้ำไทสุกเท่าอายุของผู้ที่จะรับประทานเรียงใส่โหลหรือขวด แล้วเอาน้ำผึ้งป่า (ผึ้งรวง ผึ้งหลวง) เทใส่ให้ท่วมผลกล้วย ปิดผนึกฝาโหลหรือขวดอย่าให้อากาศเข้าได้นำไปไว้ที่หน้าพระประธานในโบสถ์ ตั้งแต่วันเข้าพรรษาจนถึงวันออกพรรษา แล้วเอามารับประทานวันละ ๑ ผลจนหมด ร่างกายจะแข็งแรงอายุยืนวิเศษนัก...”

กล้วย ช่วยโรค



กล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงาน
แต่ยังลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้

• โรคกระเพาะอาหาร

กล้วยเป็นยาเย็น หมอยาไทยเคยบอกว่า คราใดที่รู้สึกแสบร้อนในกระเพาะอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นการกำเริบของธาตุไฟ ให้กินกล้วยจะช่วยได้ ทั้งในรูปแบบของการตากแห้ง บดเป็นผงกินกับน้ำร้อน คลุกกินกับน้ำผึ้ง หรือกินกล้วยสุกธรรมดา

ตำรับยาแก้โรคกระเพาะ

โดยให้นำกล้วยดิบมาฝานเป็นแว่นบาง แล้วอบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส หรือตากแดดอ่อน จนกว่าจะแห้ง ห้ามใช้ความร้อนสูงกว่านี้เด็ดขาด เพราะสารที่มีฤทธิ์รักษาโรคกระเพาะอาหารในกล้วยจะสูญเสียไป วิธีกินให้บดเป็นผง กินครั้งละ 1 ช้อนชา หรือผสมกับน้ำผึ้ง กินก่อนอาหารวันละ 3 เวลา

• บรรเทาอาการท้องผูก

กล้วยสุกอมจะมีฤทธิ์ระบาย เนื่องจากมีเพคตินอยู่มาก จึงช่วยเพิ่มกากใยอาหารในลำไส้ กล้วยมีเส้นใยอาหารที่ชื่อว่า อินูลิน ซึ่งเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ ทำหน้าที่ช่วยปรับระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ



เคล็ดลับแก้ท้องผูก

เนื่องจากกล้วยน้ำว้าสุกมีฤทธิ์ระบายไม่แรงมาก ต้องกินเป็นประจำ วันละ 5-6 ลูก ติดต่อกันอย่างน้อย 7 วัน โดยอาจแบ่งกิน ครั้งละ 2 ผล วันละ 3 ครั้ง และเวลากินควรเคี้ยวให้ละเอียดที่สุด

• อาการตะคริวในนักกีฬา

กล้วยเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียมที่มีส่วนช่วยควบคุมสมดุลของแร่ธาตุในร่างกาย นักกีฬาโดยเฉพาะนักวิ่งจำเป็นต้องใช้พลังงานอย่างมาก หากขาดโพแทสเซียมจะทำให้เกิดตะคริวและทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติในขณะวิ่ง การกินกล้วยจึงสามารถช่วยทดแทนโพแทสเซียมได้ นอกจากนี้กล้วยยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยทำให้กระดูกให้แข็งแรง ไม่เปราะง่าย ช่วยในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท



เคล็ดไม่ลับ: กล้วยขนาด 7 นิ้ว มีโพแทสเซียม
ประมาณ 422 มิลลิกรัม หรือประมาณ 12 เปอร์เซ็นต์
ของปริมาณที่จำเป็นต่อวัน

• โรคความดันโลหิตสูง

ในกล้วยมีโพแทสเซียม ผลวิจัยยืนยันว่าโพแทสเซียมในผลไม้มีส่วนช่วยลดความดันโลหิตได้ สมาคมแพทย์โรคหัวใจของสหรัฐอเมริกา (AHA) แนะนำให้กินอาหารที่มีโพแทสเซียมมากขึ้น เพื่อช่วยควบคุมความดันโลหิต เพิ่มการขับน้ำและโซเดียมออกจากร่างกาย

เคล็ดไม่ลับ: การกินกล้วยขนาดกลาง 1 ผล จะได้รับโพแทสเซียม ประมาณ 9 เปอร์เซ็นต์
ของปริมาณที่จำเป็นต่อวัน

• อาการวิตกกังวล

กล้วยช่วยคลายเครียดจากการที่กรดอะมิโนทริปโตเฟน ที่มีอยู่ในกล้วย เปลี่ยนเป็น เซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย อารมณ์ผ่อนคลาย และมีความสุข จากการสำรวจ ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคนจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วย



ข้อควรรู้

1. กล้วยมีโพแทสเซียมสูง จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต
2. กล้วยมีแป้งและให้พลังงานสูง สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือดหรือควบคุมน้ำหนัก ควรบริโภคไม่เกิน 2 ผลต่อวัน



กล้วย

สารพัดประโยชน์

‘กล้วย’ นอกจากจะช่วยรักษาโรคแล้ว
ยังช่วยรักษ โลก เพราะทุกส่วนของกล้วย
ล้วนมีประโยชน์

• ใบกล้วย

ใบกล้วยหรือใบตองสดจะมีสารจำพวกซีลีเนียมอยู่ ทำให้ทนต่อความเย็นและความร้อน เมื่อนำมาห่อผักสดหรือห่ออาหาร จึงช่วยเก็บรักษาความชื้น ความสดใหม่ของอาหารไว้ได้ เมื่อนำไปต้ม ปิ้งหรือหนึ่ง ยังทำให้เกิดกลิ่นหอมของใบตอง นอกจากนี้ยังถูกนำมาใช้ทำกระทง บายศรี เพื่อประกอบพิธีกรรมต่างๆ



• หักกล้วย

แกนในต้นกล้วยอ่อน หรือหักกล้วยประกอบด้วยเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ที่ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น สามารถนำมาปรุงอาหารได้ เช่น แกงส้มหักกล้วย ส้มหักกล้วย หมกหักกล้วย

• กาบกล้วยหรือลำต้น

สามารถทำเป็นเชือกกล้วยได้ โดยการนำมาซูดเป็นเส้น แล้วตากแดดให้แห้ง หากต้องการใช้เชือกที่เหนียวเป็นเส้นใหญ่ มีความคงทน ให้นำมาถักต่อกัน ใช้สำหรับผูกของหรือดัดแปลงทำเป็นเครื่องใช้ สานเป็นกระบี่หรือภาชนะ

• ยางกล้วย

ในอดีตตามภูมิปัญญาของชาวบ้าน จะใช้ยางกล้วยช่วยห้ามเลือด และฆ่าเชื้อ ทำให้ไม่เกิดแผลเป็น หรือใช้เป็นสีย้อมด้ายทอดผ้าให้มีสีน้ำตาลไม่ตก ไม่ลอก ทนทานดี



• หัวปลี

สามารถนำมาประกอบอาหาร กินเป็นผักสด ผักเคียงกับน้ำพริก อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอและซี มีธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด บำรุงน้ำนม เหมาะสำหรับผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ ๆ หรือกำลังให้นมลูก ในต่างประเทศนิยมนำมาใช้แทนเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะกลุ่มมังสวรีติ เนื่องจากหัวปลีมีแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม



• ผลกล้วย

ในทางโภชนาการกล้วยมีสารอาหารที่ครบถ้วนทั้งคาร์โบไฮเดรต แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กและวิตามิน เป็นแหล่งของพลังงานที่ย่อยง่าย ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย คลายเครียด เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย



ผลกล้วยเริ่มสุก

กล้วยดิบที่เริ่มสุก เปลือกยังมีสีเขียวประปราย จะมีสารฝาดสมานที่เรียกว่า แทนนิน ช่วยยับยั้ง การเจริญเติบโตของแบคทีเรียก่อโรค ป้องกันไม่ให้ เข้าไปทำลายผนังลำไส้ จึงเป็นอาหารที่เหมาะสม สำหรับคนท้องเสีย

ผลกล้วยสุกงอม

กล้วยสุก เปลือกสีเหลืองสด จะมีสารที่เรียกว่า เพ็คติน ที่ช่วยเพิ่มกากใยอาหารในลำไส้ ช่วยให้ ขับถ่ายสะดวกมากขึ้น จึงเป็นอาหารที่เหมาะสม สำหรับคนท้องผูก

• เปลือกกล้วย

เส้นใยที่เปลือกกล้วยสุกจะอยู่ตามแนวยาวของกล้วย สามารถนำมา ทาแก้ส้นเท้าแตกได้ เปลือกกล้วยน้ำว้าดิบสามารถนำมาแปรรูป เป็นแป้งสำหรับใช้ทำขนมปังหรือเส้นบะหมี่ได้ เป็นทางเลือกที่เหมาะสม สำหรับกลุ่มคนที่แพ้กลูเตนในข้าวสาลี เปลือกกล้วยอุดมไปด้วย ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น ขับถ่ายสะดวกขึ้น



• รากกล้วย

สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า รากกล้วย แก้กัดเบา แก้ไข้ ขับน้ำเหลือง แก้ท้องเสีย

ตำรับยา และอาหาร กล้วย

• ยาลูกปลอกแม่

ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ

มีเรื่องเล่าว่า ยานี้เป็นยาที่ลูกทำไว้กินเอง วันหนึ่งลูกต้องไปอยู่ต่างจังหวัดนานนับสิบปี ด้วยความที่แม่คิดถึงลูกมาก จึงนำยาของลูกมากินทุกวัน จนกระทั่งลูกกลับบ้าน แล้วหาแม่ไม่เจอ จึงไปตามหาที่ตลาดได้พบกับหญิงคนหนึ่ง คุยกันอยู่นาน เมื่อถามไปมา พบว่าอยู่บ้านเดียวกัน ลูกจึงรู้ว่าหญิงคนนั้นคือแม่ของตน ลูกได้ถามแม่ว่าเหตุใด แม่จึงสาวกว่าตน แม่จึงบอกว่า เป็นเพราะยาลูกกลอนที่ลูกทำไว้นั่นเอง

ส่วนผสม

1. กล้วยน้ำไทหรือกล้วยน้ำว้า 1 หวี
2. พริกไทย 1 กำมือ
3. มะตูม نیم (ถ้าไม่มีใช้มะตูมธรรมดาก็ได้) 1 ลูก

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วย แล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้
2. นำมะตูม نیمมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆเช่นกัน (ในกรณีที่เป็นมะตูมแห้ง ให้นำไปต้มก่อน)
3. นำพริกไทยเม็ดมาบดให้ละเอียด
4. นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ ใส่ลงในกระทะ ใช้ไฟอ่อน กวนให้เข้ากัน สังเกตลักษณะส่วนผสมที่กวน เมื่อได้ที่จะไม่ติดกระทะ
5. ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาปั้นเป็นลูกกลอน จากนั้นนำไปตากแดดให้แห้ง แล้วเก็บใส่ภาชนะมีฝาปิด



กล้วยน้ำไท

• กล้วยดองน้ำผึ้ง

เหมาะกับผู้สูงอายุที่พอมหาเหง้าแรงน้อย ช่วยให้ไม่มีกำลัง
บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ชะลอความเสื่อม
ส่วนประกอบ

1. กล้วยน้ำว่าสุก 1 หวี
2. น้ำผึ้ง 2-3 ลิตร

วิธีทำ

1. นำกล้วยน้ำว่าสุกมาปอกเปลือก
2. ใส่กล้วยลงในโหลที่จะดอง
3. เติมน้ำผึ้งให้ท่วมกล้วย
4. ปิดฝาให้สนิทและเก็บไว้ให้พ้นแสง ดองทิ้งไว้นาน 3 เดือน (สมัยก่อนเก็บในยุ้งข้าว)

วิธีกิน

กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำเปล่า 1 แก้ว สามารถปรุงแต่งรสชาติแล้วเติมน้ำแข็งได้
เคล็ดไม่ลับ กล้วย 1 ชูตดองน้ำผึ้งได้ 3 รอบ รอบสุดท้ายจะเอาเนื้อกล้วยมาทำลูกกลอน



• กล้วยไซเดอร์ (น้ำส้มหมักจากกล้วย)

เหมาะกับผู้ที่ยากกล้วยแล้วมักมีอาการท้องอืด
อาหารไม่ย่อย

ส่วนประกอบ

1. กล้วยน้ำว่า 1 หวี
2. น้ำสะอาด 5 ถ้วย
3. น้ำตาลทรายแดง 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำกล้วยน้ำว่ามาปอกเปลือก ไม่ต้องล้างน้ำ
จากนั้นวางใส่ลงในโหลแก้ว
2. ละลายน้ำตาลทรายแดงกับน้ำสะอาด
จากนั้นเทใส่ลงในโหล แช่ทิ้งไว้ 2-3 เดือน
หรือจนกว่ากล้วยจะแยกตัวเป็นวุ้น ยิ่งหมักนานยิ่งเปรี้ยว

วิธีกิน

ดื่มน้ำส้มกล้วยกินทุกวัน วันละ 1 แก้ว (30 มล.)



สูตรบานาน่าไซเดอร์จากสำนักพิมพ์บ้านและสวน

แนะนำให้ใช้บานาน่าไซเดอร์ 80 มิลลิลิตร แล้วเติมน้ำเพิ่มให้ถึง 200 มิลลิลิตร
คนให้เข้ากัน เทใส่แก้วพร้อมน้ำแข็ง อร่อยเพลินชื่นใจ

• แกงส้มหยวกกล้วย

ช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น

ส่วนผสม

ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม น้ำปลาร้า ปลาช่อน หรือกุ้ง
ปลาย่าง ปลาเนื้ออ่อน น้ำปลา มะขามเปียก หยวกกล้วย
ผักแขยง หรือใบกะเพรา หรือต้นหอม

วิธีทำ

1. นำตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม ตำให้ละเอียด
ละลายน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟจนเดือด
2. ใส่หยวกกล้วยหั่นสี่เหลี่ยมต้มจนหยวกกล้วยเปื่อย
ให้สามารถเคี้ยวได้ง่าย
3. ใส่ปลาช่อน หรือปลาย่าง ปลาเนื้ออ่อน กุ้งตัวเล็ก
4. ปูรสดด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก
จากนั้นใส่ผักแขยง หรือใบกะเพรา หรือต้นหอมลงไป



• สมุกดีบัวบก

จากการศึกษาพบว่า การกินสมุกดีกล้วยและ
บัวบก 20 กรัม ต่อน้ำ 100 มล. จะช่วยให้อารมณ์ดี
คลายเครียดได้ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ส่วนผสม

1. กล้วยหอม 1 ลูก (100 กรัม)
2. บัวบก 20 กรัม
3. สับปะรด 50 กรัม
4. น้ำผึ้ง 20 มิลลิลิตร
5. น้ำสะอาด 100 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ล้างใบบัวบกให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ใส่ลงในโถปั่น
2. ปอกเปลือกกล้วยหอม และสับปะรดตามลงไป
3. นำน้ำผึ้งผสมกับน้ำสะอาด คนให้ละลาย เทลงไปในโถปั่น
4. ปั่นให้ละเอียดเข้ากันจนเนื้อเนียน



บรรณานุกรม

1. กล้วยน้ำโท (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://www.samunpri.com/%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%97/>
2. กล้วยหักมุก. (2561). <https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=nernmam&month=11-2018&date=06&group=61&gblog=40>
3. กล้วยหีน. <http://www3.rdi.ku.ac.th/exhibition/53/group04/natenapit/natenapit.html>
4. กฤติยา ไชยนอก. (2557). บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน กล้วย...ไม่ได้ใช้ทำกระถังได้อย่างเดียวนะ (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/243/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2/>
5. เกษตรตำบล. (2559). กล้วยเล็บมือนาง ผลไม้เครือมีกลิ่นหอมเหมือนกล้วยหอม มีขนก้านเครือและก้านหวี (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงได้จาก <https://www.kasettambon.com/%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%87-banana>
6. เกษตรตำบล ศูนย์รวมความรู้การเกษตร กล้วยหักมุก ประโยชน์และสรรพคุณของกล้วยหักมุก กล้วยทานสุก (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://www.kasettambon.com/ประโยชน์ของกล้วยหักมุก>
7. คำโพธิ์คอดคอม. ประโยชน์ของกล้วยหอม (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://www.khampo.com/articles/14/17/article.html>
8. ซิทส์ Sits39 Co.,Ltd. โภชนาการอาหารของกล้วยหักมุก (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://www.calforlife.com/th/calories/banana-huk-mook>
9. ทีมแพทย์ HD. (2562). ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า วิธีการกินเพื่อสุขภาพ และข้อควรระวัง (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://hd.co.th/benefits-of-cultivated-banana-and-caution>
10. ทีมแพทย์ HD. (2562). ประโยชน์ของกล้วยไข่ ใ้เดียวการกินการใช้กล้วยไข่เพื่อสุขภาพและข้อควรระวัง (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://hd.co.th/benefits-of-pisang-mas-and-caution>
11. รพีพรรณ เทียมเดช, กล้วย :วัฏจักรชีวิตของคนไทย Banana : The Circle of Thais life, วารสารมนุษยสังคมปริทัศน์ ปี ที่ 19 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2560; 57-72
12. วรณพร อโศกพรชัย. (2563). ไปทำความรู้จักกับ ชนิดของกล้วย กันเถอะ! (อินเตอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: https://www.baanlaesuan.com/110228/plant-scoop/type_of_banana

12. ศูนย์สารนิเทศทางอาหาร สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร. ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า (อินเทอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://fic.ifrpd.ku.ac.th/fic/index.php/en/informaton-service-menu-en/food-news-menu-en/food-news-main-menu/643-food2-16-10-2018>
13. สุภาภรณ์ ปิติพร, บันทึกของแผ่นดิน 6 สมุนไพรท้องถิ่นในวิถี ASEAN, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร:ปรมัตถ์การพิมพ์, 2556), หน้า 59-63.
14. สวนหม่อนไม้ สวนเกษตรนวัตกรรมพึ่งตน. (2556). กล้วยเล็บมือนาง หอมหวานอร่อย (อินเทอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <http://www.monmai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%87/>
15. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. แบ่งกล้วยและผลิตภัณฑ์จากกล้วยและแบ่งกล้วย (อินเทอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: http://www.thai-explore.net/file_upload/submitter/file_doc/52b668a277413ae153aa3f12717a11d0.pdf
16. HonestDocs. (2562). กล้วยและประโยชน์ของกล้วยแต่ละชนิด (อินเทอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://today.line.me/th/v2/article/6vwvgG6>
17. Megan Ware. (2563). Benefits and health risks of bananas (อินเทอร์เน็ต). (เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2565); เข้าถึงได้จาก: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/271157#benefits>.
18. Oluranti Mopelola Lawal, Fatima Wakel, Matthijs Dekker, Consumption of fresh Centella asiatica improves short term alertness and contentedness in healthy females, Journal of Functional Foods, Volume 77, 2021, 104337, ISSN 1756-4646, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.104337>.



กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี
โทร 037-211289, 037-217127, 037-216164