

ชื่อเรื่อง เรื่องกล้วยกล้วย



ที่มา : <https://www.taradhealth.com>

ผู้เขียน/ผู้แต่ง/เจ้าของ : หมอชาวบ้าน

วัน/เดือน/ปี (เผยแพร่) : 11/09/2561

ประโยชน์ของกล้วยหอมที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน แต่ถ้าลองได้รู้แล้วจะหลงรัก จนอยากปักหลักกิน แต่กล้วยหอมเลยก็เป็นได้ !

กล้วย เป็นผลไม้ที่หากินได้ง่ายในบ้านเรา แถมยังมีกล้วยให้เลือกกินอยู่หลายชนิดด้วยกันอีกต่างหาก ที่ว่ากล้วยที่ได้กินกันบ่อย ๆ ก็คงหนีไม่พ้นกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ และกล้วยหอม เพราะนอกจากจะกินกล้วยเป็นผลไม้แล้ว กล้วยแต่ละชนิดยังนำไปทำขนมอร่อย ๆ ได้อีกด้วยนะ แต่ครั้งนี้จะกินกล้วยไปวัน ๆ โดยไม่รู้จักรับประโยชน์ของกล้วยกันเลย นั่นก็ไม่ใช่สไตล์เราค่ะ

ดังนั้นวันนี้เราจะพาทุกคนมารู้จักสรรพคุณของกล้วยหอม มาดูซิว่าประโยชน์ของกล้วยหอมต่อสุขภาพมีอะไรเด็ด ๆ จนต้องร้องว้าวกันบ้าง

ประโยชน์ของกล้วยหอมต่อสุขภาพ

1. ช่วยเติมความสดชื่นให้ร่างกาย กล้วยเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด คือ น้ำตาลซูโครส ฟรักโทส และกลูโคส ซึ่งน้ำตาลเหล่านี้จากกล้วยหอมเป็นสารอาหารที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้เป็นพลังงานได้ทันที ฉะนั้นใครอยากเติมพลังให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กล้วยหอมสักลูกก็ช่วยได้ โดยเฉพาะหากกินกล้วยหอมหลังออกกำลังกาย ร่างกายก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้น คนที่วิ่งระยะทางไกล ๆ หรือออกกำลังกายหนัก ๆ เป็นประจำ ลองสังเกตได้เลยค่ะว่าเขาจะพกกล้วยหอมไว้เป็นอาหารหลังออกกำลังกาย

2. ช่วยคลายเครียด กล้วยหอมมีกรดอะมิโนประเภททริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีส่วนช่วยกระตุ้นเซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หรือเรียกง่าย ๆ ว่าฮอร์โมนแห่งความสุข คนที่มีความเครียดหรือรู้สึกกังวลใจ ลองหยิบกล้วยหอมมากินสักลูกก็อาจจะช่วยให้เครียดน้อยลงได้บ้างไม่มากก็น้อย

3. แก้นอนไม่หลับ กินกล้วยหอมก่อนนอนก็เป็นอีกหนึ่งวิธีแก้นอนไม่หลับได้ค่ะ เพราะกล้วยหอมอุดมไปด้วยกรดอะมิโนและทริปโตเฟน สารประกอบสำคัญของการสร้างเซโรโทนิน ฮอร์โมนในร่างกายที่ช่วยให้หลับง่ายขึ้น ดังนั้นใครมีอาการนอนหลับกระสับกระส่าย นอนไม่หลับบ่อย ๆ แนะนำให้กินกล้วยหอมหลังมีไยแล้วค่อยอาบน้ำนอน

4. ช่วยย่อยอาหาร กากใยอาหารในกล้วยหอมจะช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารคล่องตัวมากขึ้น ยิ่งถ้ากินกล้วยหอมได้บ่อย ๆ พร้อมกับรับประทานผักผลไม้ชนิดอื่น ๆ ด้วย ก็จะช่วยปรับจูนระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้เป็นปกติดี ชนิดที่เราไม่จำเป็นต้องพึ่งยาช่วยย่อยกันอีกเลย

5. แก่ท้องผูก ไฟเบอร์ที่มีอยู่ในกล้วยหอมเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ จึงมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ไหลลื่นขึ้น ซึ่งดีต่อระบบขับถ่ายของเรามากเลยทีเดียว ดังนั้นใครมีอาการท้องผูกบ่อย ๆ ลองกินกล้วยหอมให้ได้ทุกวัน วันละ 1 ลูก แล้วพยายามดื่มน้ำให้มาก อาการท้องผูกถายากก็น่าจะดีขึ้นแล้วละค่ะ

6. กินกล้วยหอมลดความอ้วนก็ได้ ! ขอบอกตัวก่อนค่ะว่ากล้วยหอมไม่ใช่ผลไม้แคลอรีต่ำ เพราะแคลอรีในกล้วยหอม 1 ลูกย่อม ๆ ก็ให้พลังงานประมาณ 132 กิโลแคลอรีกันเลยทีเดียว ทว่าจุดเด็ดที่ทำให้กล้วยหอมช่วยลดน้ำหนักได้ก็คือ กล้วยมีวิตามิน B1 และ B2 คอยช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน อีกทั้งยังมีคาร์โบไฮเดรตชนิดดีต่อร่างกาย มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ดังนั้นเมื่อกล้วยตกเข้าไปในระบบย่อยอาหารจึงดูดซับน้ำ พองตัวและช่วยทำให้ท้องรู้สึกอึดได้นานขึ้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม : จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของกล้วยหอม

1. กล้วยหอมสามารถแก้ท้องผูกได้ เนื่องจากมีไฟเบอร์สูง
2. กล้วยหอมช่วยในการย่อยอาหาร เนื่องจากเป็นผลไม้ที่มีกากใย
3. กล้วยหอมสามารถช่วยให้กระดูกแข็งแรง เนื่องจากมีแคลเซียมสูง
4. กล้วยหอมเป็นตัวช่วยให้ร่างกายสดชื่น เนื่องจากมีกรดอะมิโนประเภททริปโตเฟน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. กล้วยหอมสามารถช่วยให้กระดูกแข็งแรง เนื่องจากมีแคลเซียมสูง

กระบวนการอ่าน: การอ่านและวิเคราะห์ข้อสนเทศในบทความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง เรื่องกล้วยกล้วย ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
กล้วยมีหลายชนิด เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ และกล้วยหอม		
กล้วยเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด คือ น้ำตาลซูโครส ฟรุ็กโตส และ กลูโคส		
จากบทความนี้เราทุกคนควรกินกล้วยทุกวัน		
จากบทความสามารถสรุปได้ว่า กล้วยหอมเป็นกล้วยที่ประโยชน์ที่สุด		
กล้วยช่วยลดไขมันได้ เนื่องจากมีวิตามิน B1 และ B2 คอยช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ความคิดเห็น และข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม : ข้อใดเป็นกรดที่อยู่ในกล้วยหอม ที่ช่วยให้เราคลายเครียดและแก้อาการนอนไม่หลับ

1. กรดอะมิโนและทริปโตเฟน
2. กรดอะมิโนและพาราโดเฟน
3. กรดเอมีทานอลและทริปโตเฟน
4. กรดเอมีทานอลและพาราโดเฟน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. กรดอะมิโนและทริปโตเฟน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม : เพราะเหตุใดกล้วยหอมจึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ประโยชน์ของกล้วยหอมต่อสุขภาพ

1. **ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย** กล้วยเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด คือ น้ำตาลซูโครส ฟรักโทส และกลูโคส ซึ่งน้ำตาลเหล่านี้จากกล้วยหอมเป็นสารอาหารที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้เป็นพลังงานได้ทันที ฉะนั้น ใครอยากเติมพลังให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กล้วยหอมสักลูกก็ช่วยได้ โดยเฉพาะหากกินกล้วยหอมหลังออกกำลังกาย ร่างกายก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้น คนที่วิ่งระยะทางไกล ๆ หรือออกกำลังกายหนัก ๆ เป็นประจำ ลองสังเกตได้เลยค่ะว่าเขาจะพกกล้วยหอมไว้เป็นอาหารหลังออกกำลังกาย

2. **ช่วยคลายเครียด** กล้วยหอมมีกรดอะมิโนประเภททริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีส่วนช่วยกระตุ้นเซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หรือเรียกง่าย ๆ ว่าฮอร์โมนแห่งความสุข คนที่มีความเครียดหรือรู้สึกกังวลใจ ลองหยิบกล้วยหอมมากินสักลูกก็อาจจะช่วยให้เครียดน้อยลงได้บ้างไม่มากก็น้อย

3. **แก้นอนไม่หลับ** กินกล้วยหอมก่อนนอนก็เป็นอีกหนึ่งวิธีแก้นอนไม่หลับได้ค่ะ เพราะกล้วยหอมอุดมไปด้วยกรดอะมิโนและทริปโตเฟน สารประกอบสำคัญของการสร้างเซโรโทนิน ฮอร์โมนในร่างกายที่ช่วยให้หลับง่ายขึ้น ดังนั้นใครมีอาการนอนหลับกระสับกระส่าย นอนไม่หลับบ่อย ๆ แนะนำให้กินกล้วยหอมหลังมื้อเย็นแล้วค่อยอาบน้ำนอน

4. **ช่วยย่อยอาหาร** หากโยอาหารในกล้วยหอมจะช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารคล่องตัวมากขึ้น ยิ่งถ้ากินกล้วยหอมได้บ่อย ๆ พร้อมกับรับประทานผักผลไม้ชนิดอื่น ๆ ด้วย ก็จะช่วยปรับจูนระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้เป็นปกติดี ชนิดที่เราไม่จำเป็นต้องพึ่งยาช่วยย่อยกันอีกเลย

5. **แก้ท้องผูก** ไฟเบอร์ที่มีอยู่ในกล้วยหอมเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ จึงมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ไหลลื่นขึ้น ซึ่งดีต่อระบบขับถ่ายของเรามากเลยทีเดียว ดังนั้นใครมีอาการท้องผูกบ่อย ๆ ลองกินกล้วยหอมให้ได้ทุกวัน วันละ 1 ลูก แล้วพยายามดื่มน้ำให้มาก อาการท้องผูกถ่ายยากก็น่าจะดีขึ้นแล้วละค่ะ

6. **กินกล้วยหอมลดความอ้วนก็ได้ !** ขอบอกตัวก่อนค่ะว่ากล้วยหอมไม่ใช่ผลไม้แคลอรีต่ำ เพราะแคลอรีในกล้วยหอม 1 ลูกย่อม ๆ ก็ให้พลังงานประมาณ 132 กิโลแคลอรีกันเลยทีเดียว ทว่าจุดเด็ดที่ทำให้กล้วยหอมช่วยลดน้ำหนักได้ก็คือ กล้วยมีวิตามิน B1 และ B2 คอยช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน อีกทั้งยังมี

คาร์โบไฮเดรตชนิดดีต่อร่างกาย มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ดังนั้นเมื่อกล้วยตกเข้าไปในระบบย่อยอาหารจึงดูดซับน้ำ พองตัวและช่วยให้ท้องรู้สึกอึดได้นานขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม : นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร กับข้อความข้างต้น ที่กล่าวว่า “กล้วยช่วยลดความอ้วนได้”

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน