

เรื่อง กล้วยหอม



รายละเอียด

กล้วยหอม (Gros Michel, Banana) เป็นพืชล้มลุกมีหลายสายพันธุ์ อาทิ กล้วยหอมพันธุ์หอมทอง, พันธุ์หอมจันทร์, พันธุ์หอมเขียว เป็นต้น ซึ่งพันธุ์หอมเขียวนี้ได้รับความนิยมปลูกมากที่สุด กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าเรียกว่าครบถ้วนทางหลักโภชนาการเลยทีเดียว จัดเป็นพืชเมืองร้อนสามารถปลูกได้เกือบทุกประเทศเลยทีเดียว โดยในประเทศไทยของเราสามารถปลูกกล้วยหอมได้ทุกภาค

ลักษณะทั่วไปของกล้วยหอม

สำหรับกล้วยหอมนับได้ว่าพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าครบถ้วนจริงๆ โดยมีลำต้นสูงประมาณ 2.5 – 3.5 เมตร ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางมากกว่า 20 เซนติเมตร ก้านใบเป็นร่องกว้างและมีปีก บริเวณกลางใบมีเส้นสีเขียวและมีขนตรงก้านเครือ มีผลเป็นเครือๆ 1 เครือจะมีประมาณ 4 – 5 หวี หวีละประมาณ 12 – 16 ผล ตรงปลายผลมีจุดสีเขียวแล้วค่อยเปลี่ยนเป็นสีดำเห็นเด่นชัด เปลือกบาง ผลดิบสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองทอง เนื้อในสีเหลืองเข้ม รสชาติหวานหอมและอร่อย

ประโยชน์และสรรพคุณของกล้วยหอม

ยาง – ช่วยในการห้ามเลือด และสมานแผล ให้รสฝาด

ผลดิบ – สามารถหั่นแล้วนำไปตากแห้งบดเป็นผง หรือชงน้ำร้อนรับประทาน ช่วยรักษาอาการท้องเสียเรื้อรัง และรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ ให้รสฝาด

ผลสุก – ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง และช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ รวมทั้งรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ ให้รสหวาน บางคนนิยมใช้รับประทานแทนอาหารเช้าเพื่อลดความอ้วน

ราก – นำมาต้มดื่มช่วยแก้อาการท้องเสีย บิด และผื่นคัน ตลอดจนรักษาอาการร้อนใน กระจายน้ำ และเป็นไข้ เป็นการสมานแผลภายใน ให้รสฝาดเย็น

ใบ – นำมาต้มอาบแก้อาการผดผื่นคันได้ หรือปิ้งไฟแล้วนำมาปิดทับแผลจากไฟไหม้ ให้รสเย็นจัด

นอกจากนี้ เปลือกของกล้วยหอมก็มีประโยชน์มากมาย เช่น นำมาขัดฟันช่วยให้ฟันขาวขึ้น หรือบำรุงผิว ลดริ้วรอย รักษาสิว ลดถุงใต้ตา ตลอดจนรักษาอาการคันเท้าแตก ฯลฯ เมื่อรับประทานเสร็จแล้วก็อย่าเพิ่งทิ้งนะคะ

คำสำคัญ : กล้วยหอม

ที่มา : เกียรติความรู้.net/กล้วยหอม/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-29

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1459&code_db=610010&code_type=01