

## Hot News: กล้วย...ไม่ได้ใช้ทำกระทงได้อย่างเดียวนะ

กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก <http://pattayadaze.files.wordpress.com>

วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง

เราทั้งหลายชายหญิง สนุกกันจริงวันลอยกระทง...

แหม...ได้ยินเพลงนี้เมื่อไหร่เป็นต้องยกมือขึ้นตั้งวงทันที... อะ เพลงนี้คือเพลงประจำเทศกาลลอยกระทงของเราชาวไทยนั่นเอง เมื่อพูดถึงเทศกาลลอยกระทง ก็ต้องนึกถึงกระทงใช้มา...และถึงแม้ในปัจจุบันจะมีการนำวัสดุต่างๆ มาทำกระทงเพื่อลดการใช้กระดาษและโฟม เช่น กะลามะพร้าว ก้านโสน ขนมปัง หรือแม้แต่กระทงน้ำแข็ง แต่วัสดุยอดนิยมอันดับต้นๆ ที่คนส่วนใหญ่จะนึกถึงก็คงหนีไม่พ้นใบตองหรือก็คือใบกล้วยนั่นเอง วันนี้เราจะเลยจะมาบอกเล่าเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับกล้วยซึ่งเป็นของที่อยู่คู่คนไทยมาเป็นเวลานานให้ทุกท่านรับทราบกันค่ะ

เราสามารถนำกล้วยมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน เช่น ลำต้นใช้เป็นอาหารสัตว์ ใบใช้ห่อของ ทำกระทง และทำภาชนะ (แบบชั่วคราว) กาบหรือลำต้นเทียมใช้ทำกระดาษและเชือกมัดของ หยวก ปลี และผลใช้เป็นอาหารและทำขนม สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า รากกล้วย แก้กษัยเบา แก้ไข้ ขับน้ำเหลือง แก้ท้องเสีย ลำต้น ใบ และยางจากใบ ใช้ห้ามเลือด สมานแผล ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่ ใช้ประคบรักษาอาการอักเสบและพุพองของผิวหนัง ลำต้น แก้กษัยเบา แก้ผื่นคัน น้ำจากลำต้น ใช้รักษาโรคหนองใน ผลดิบ ใช้บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องขึ้น รักษาโรคกระเพาะ แก้ท้องเสีย ผลสุก ใช้เป็นยาระบาย เปลือกกล้วย แก้กษัยเบา นอกจากนี้กล้วยยังเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย โดยเฉพาะธาตุเหล็กและโพแทสเซียม ซึ่งธาตุเหล็กจะช่วยกระตุ้นการสร้างฮีโมโกลบินในเลือด และธาตุโพแทสเซียมสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่ากล้วย และสารสกัดจากส่วนต่างๆ ของกล้วยมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด การศึกษาในสัตว์ทดลองจำนวนมากพบว่า กล้วยมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร มีแนวโน้มในการรักษาเบาหวานและช่วยลดน้ำตาลในเลือด มีฤทธิ์ลดไขมัน ลดความดันโลหิต ด้านการอักเสบ ด้านอนุมูลอิสระและช่วยปกป้องผิว การศึกษาทางคลินิกหลายๆ การทดลองพบว่า กล้วย สารสกัดต่างๆ จากผลกล้วย สามารถบรรเทาอาการท้องเสียทั้งแบบที่ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อได้ โดยทำให้อาการปวดมวนท้องและถ่ายเหลวลดลง นอกจากนี้ยังลดการอักเสบและการเกิดแผลในลำไส้ใหญ่ด้วย และการศึกษาความเป็นพิษในสัตว์ทดลองยังไม่พบความผิดปกติจากการให้สัตว์ทดลองกินผลดิบและผลสุก

ปัจจุบันกล้วยถูกจัดเป็นสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานและอยู่ในรายชื่อของยาที่พัฒนาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยมีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรง ไม่ติดเชื้อ โดยใช้กล้วยน้ำว่าห้ามรับประทานครั้งละครึ่งผลถึงหนึ่งผล หรือใช้กล้วยน้ำว่าดิบฝานเป็นแว่นตากแดดให้แห้ง บดเป็นผง ชงน้ำดื่มครึ่งผลถึงหนึ่งผล หรือบดเป็นผงปั้นเป็นยาลูกกลอน รับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน หรือรับประทานผงกล้วยปริมาณ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ หากรับประทานกล้วยแล้วมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ให้รับประทานร่วมกับน้ำขิง เพราะขิงมีฤทธิ์ขับลม ช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ อย่างไรก็ตามในกล้วยดิบมีสาร sitoindoside ซึ่งเป็นสารในกลุ่มสเตียรอยด์ การใช้ในระยะยาวจึงต้องระมัดระวังเรื่องผลข้างเคียง เนื่องจากยังไม่มีผู้ศึกษาพิษแบบเรื้อรังของสารกลุ่มนี้ นอกจากนี้สารเอมีนที่พบในกล้วยอาจทำให้เกิดอาการไมเกรน ดังนั้นไม่ควรรับประทานกล้วยป่าดิบ ต้องทำให้สุกก่อน

อืม...กล้วยนี่มันมีประโยชน์มากมายจริงๆ เลยนะเนี่ย เอาล่ะ...ตอนนี้ก็ถึงเวลาของทุกท่านแล้วละค่ะว่าจะเลือกวัสดุชนิดใดมาทำกระทง ก็ตามสะดวกกันเลยละค่ะ ซึ่งนอกจากความสนุกสนานที่ได้จากการลอยกระทงแล้ว ก็อยากให้ทุกๆ ท่านร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งอากาศและแม่น้ำลำคลองเพื่อให้สิ่งดีๆ ได้อยู่คู่กับลูกหลานของเราไปนานๆ ด้วยนะคะ



...สุขสันต์วันลอยกระทงค่ะ...



#### เอกสารอ้างอิง

- จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 5(3)
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 20(3)
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 24(2)
- จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 31(4)
- <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>