



กล้วย  
ผศ. นิธิมา สุทธิพันธุ์

คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

หนึ่งในพืชอาหารสำคัญของโลกที่คนไทยรู้จักคุ้นเคย คือ **กล้วย** เนื่องจากวิถีชีวิตของคนไทยผูกพันกับกล้วยอย่างมากและนำกล้วยมาใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อย่างหลากหลาย ตั้งแต่การบริโภคผลสด การแปรรูปเป็นอาหารทั้งคาวหวาน การใช้ผลเป็นยา ใช้ใบทั้งสดและแห้งเป็นภาชนะบรรจุ ใช้ต้นหรือหยวกกล้วยทำเชือก กระดาษ หรือเลี้ยงหมู ตลอดจนใช้ใบหรือต้นประดิษฐ์เป็นพานบายศรี หรือ กระถาง ประกอบในพิธีตามประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น กล้วยเป็นไม้ผลที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ขยายพันธุ์ง่ายด้วยการแตกหน่อ และให้ผลผลิตได้เร็ว ทั้งยังมีการปลูกอย่างแพร่หลายในภูมิภาคที่อยู่ในเขตร้อน ปัจจุบันอินเดียเป็นประเทศที่มีการปลูกกล้วยมากที่สุดในโลก กล้วยเป็นไม้ผลที่ส่วนใหญ่ผลิตเพื่อการบริโภคในพื้นที่ที่ผลิต แต่มีบางประเทศที่ปลูกกล้วยเพื่อการส่งออก เช่น เอกวาดอร์ และฟิลิปปินส์ ในขณะที่ตลาดส่งออกกล้วยไทยรายใหญ่ คือ จีน ซึ่งนิยมกล้วยไข่สดมากที่สุด ในขณะที่ชาวญี่ปุ่นนิยมกล้วยหอมทองของไทย

กล้วยจัดอยู่ในวงศ์พืช Musaceae ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น 3 สกุล จึงมีหลากหลายสายพันธุ์ บางพันธุ์ยังคงต้องขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดแต่ส่วนใหญ่ขยายพันธุ์โดยการแตกหน่อ บางชนิดกินได้แต่บางชนิดเป็นไม้ประดับ กล้วยมีลำต้นใต้ดิน ซึ่งเรียกว่า หัว หรือ เหง้า ที่หัวมีตา ซึ่งจะเจริญเป็นต้นเกิดหรือหน่อ ซึ่งเป็นลำต้นเทียมที่อยู่เหนือดิน ดอกกล้วยออกเป็นช่อ ในแต่ละช่อดอกมีกลุ่มของช่อดอกย่อยเป็นกลุ่ม ๆ ระหว่างกลุ่มของช่อดอกย่อยแต่ละช่อจะมีกลีบประดับ หรือกาบปลีสีม่วงแดงกั้นไว้ กลุ่มดอกเพศเมียอยู่ที่โคน กลุ่มดอกเพศผู้ที่อยู่ปลาย ซึ่งเป็นส่วนที่เรียกว่าหัวปลี ในช่อดอกย่อยแต่ละช่อ มีดอกเรียงซ้อนกันอยู่สองแถว ถ้าเป็นดอกเพศเมียจะเจริญไปเป็นผล ทั้งช่อดอกเจริญเป็น 1 เครือ และกลุ่มของดอกแต่ละกลุ่มเจริญเป็น หวี ผลกล้วยเจริญได้โดยไม่ต้องผสมพันธุ์ กล้วยส่วนใหญ่จึงไม่มีเมล็ด ส่วนใบกล้วยเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบใหญ่สีเขียวปลายใบมน หลังใบเรียบเป็นมัน ท้องใบมีนวลสีขาวเคลือบ เส้นกลางใบใหญ่และแข็ง ก้านใบยาว และมีขนาดของต้นและใบแตกต่างกันตามสายพันธุ์

กล้วยเป็นไม้ผลที่คนไทยนิยมปลูกตามบ้านเรือน ออกผลได้ตลอดปี พันธุ์ที่คนไทยนิยม เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง และ กล้วยหักมุก เป็นต้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของกล้วย และผลกล้วยสายพันธุ์ต่าง ๆ แสดงในรูปที่ 1 และ รูปที่ 2 ตามลำดับ กล้วยนับเป็นผลไม้ยอดนิยมที่มีการบริโภคกันมากในประเทศไทย จากการที่มีผลผลิตตลอดทั้งปี ราคาไม่แพง ตลอดจนมีอายุหลังการเก็บเกี่ยวได้นานพอควร ทั้งยังสะดวกต่อการขนส่ง และนำไปใช้ประโยชน์ทางอาหารได้อย่างหลากหลาย



ช่อดอกกล้วย



ผลกล้วยทั้งเครือ



ต้นกล้วยริมรั้วบ้านจัดสรร

รูปที่ 1 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของกล้วย



กล้วยน้ำว้า



กล้วยหอม



กล้วยไข่

รูปที่ 2 ลักษณะผลของกล้วยจำแนกตามสายพันธุ์



รูปที่ 3. การขนส่งกล้วยจากเกษตรกรมายังตลาดค้าส่งผักและผลไม้ จังหวัดอุบลราชธานี

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงานเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของกล้วยสายพันธุ์ต่าง ๆ ไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปริมาณส่วนประกอบคุณค่าอาหารของกล้วยสายพันธุ์ต่าง ๆ ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

สายพันธุ์กล้วย		กล้วยน้ำว้า	กล้วยไข่	กล้วยหอม	กล้วยหักมุกนวล
ปริมาณสารอาหาร					
พลังงาน	กิโลแคลอรี	148	111	132	119
น้ำตาล	กรัม	22	22	18	18
โปรตีน		1.1	1.2	0.9	0.8
ไขมัน		0.2	0.2	0.2	0.3
คาร์โบไฮเดรต		35.4	26.2	31.7	28.4
ใยอาหาร		2.3	1.9	1.9	5.1
โซเดียม	มิลลิกรัม	2	2	-	-
โพแทสเซียม		320	269	-	359
แคลเซียม		4	1	26	5
ฟอสฟอรัส		43	16	46	51
เหล็ก		0.80	น้อยมาก	0.80	0.31
วิตามินซี		11	10	27	10
เบต้าแคโรทีน	ไมโครกรัม	54	271	99	270

ที่มา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ หมายเหตุ - แสดงว่าไม่ได้วิเคราะห์

ในส่วนข้อมูลที่ไม่มีการวิเคราะห์นั้นพบว่าจากแหล่งอ้างอิงอื่น คือสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล้วยหอมมีโพแทสเซียมสูงถึง 347 มิลลิกรัม ต่อ น้ำหนักเนื้อกล้วย 100 มิลลิกรัม ในภาพรวมกล้วยน้ำว้าให้พลังงานสูงที่สุดต่อน้ำหนักบริโภคที่เท่ากัน กล้วยไข่และกล้วยหักมุกมีเบต้าแคโรทีนสูงกว่ากล้วยพันธุ์อื่น สันเกตจากตัวเนื้อกล้วยไข่และกล้วยหักมุกมีสีเหลืองเข้มกว่ากล้วยน้ำว้าและกล้วยหอม กล้วยยิ่งสุกปริมาณน้ำตาล และเบต้าแคโรทีนยิ่งมาก ส่วนจุดเด่นของกล้วยหักมุกคือใยอาหารสูง ในขณะที่กล้วยหอมมีวิตามินซีสูงกว่ากล้วยอื่น แต่ผลไม้ที่เป็นแหล่งวิตามินซีที่ดีกว่ากล้วย คือ ฝรั่ง มะขามป้อม และมะขามเทศ นอกจากนี้กล้วยเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงเช่นเดียวกับทุเรียน เป็นต้น

### คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ทางยาจากกล้วย

กล้วยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง สารอาหารที่พบมีทั้งน้ำตาล วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ที่หลากหลาย กล้วยเป็นแหล่งพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต กล้วยน้ำว้าสุกสักสองผล หรือ กล้วยหอมหนึ่งผลช่วยให้อิ่มท้องในช่วงเร่งรีบได้ คนไทยนิยมนำ “กล้วยครูด” ซึ่งเป็นกล้วยน้ำว้าสุกขูดเอาแต่เนื้อไม่เอาส่วนไส้บดละเอียดให้ทารกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปรับประทาน กล้วยยังเหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเพราะไขมันต่ำไม่มีคลอเลสเตอรอลเพราะเป็นพืช กล้วยยังมีโซเดียมต่ำแต่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งโพแทสเซียมมีหน้าที่ช่วยการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รักษาความสมดุลของเกลือแร่ และควบคุมความดันโลหิต กล้วยจึงเป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ปัญหาความดันโลหิตสูงด้วย แต่ยังคงต้องรักษาตามหลักการแพทย์ร่วมด้วย รวมทั้งอาจช่วยลดการเกิดตะคริวได้ อย่างไรก็ตามก็อาจต้องระมัดระวังการกินกล้วยในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตจากการที่กล้วยมีโพแทสเซียมสูงมากนั่นเอง

กล้วยน้ำว้าดิบ ๆ และกล้วยห่าม มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคกระเพาะ เพราะมีสารให้ความฝาดแทนนิน (Tannin) ที่ช่วยเคลือบหรือสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียด้วย จึงช่วยลดอาการท้องเสียได้ แต่การกินกล้วยดิบนั้นต้องนำผลดิบมาผ่านเป็นแว่น ตากจนแห้ง จึงนำมาบดเป็นผงเพื่อชงน้ำดื่ม แต่ในตำรับอาหารเวียดนาม เช่น แหนมเนือง ของฮ่อร้อยประจำจังหวัดอุบลราชธานี ที่นิยมกินกับเครื่องเคียงต่าง ๆ โดยมีผักสดหลากหลายชนิด รวมทั้งกล้วยน้ำว้าดิบ นับเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง เพราะผักสดอาจมีการปนเปื้อนเชื้อต่าง ๆ ได้ หากล้างไม่สะอาดดีพอ การกินกล้วยดิบร่วมด้วยจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดท้องเสียได้ ส่วนกล้วยห่ามหรือกล้วยกิ่งสุกกิ่งดิบที่เปลือกจะมีสีเขียวอมเหลืองสามารถกินได้ทันที หรือนำไปทำเป็นกล้วยต้มก็ได้

กล้วยสุกพอดีจะมีสีเหลืองนวล มีกากใยอาหารสูง จึงมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ ช่วยในการขับถ่ายในคนที่ท้องผูกได้ นอกจากนี้กินกล้วยสักผลก่อนมื้ออาหาร น้ำตาลในกล้วยจะช่วยทำให้รู้สึกอิ่ม กล้วยสุกยังช่วยสร้างสารซีโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยให้ผ่อนคลาย สดชื่น และหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยการทำงานของโปรไบโอติกจึงลดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินอาหารได้ด้วย

กล้วยสุกงอม สีเปลือกคล้ำ เนื้อกล้วยละเอียด พบว่ามีสารสีเหลืองกลุ่มเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ จึงมีส่วนช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้บ้าง อย่างไรก็ตาม กล้วยดิบมีแป้งมากเมื่อกล้วยสุกแป้งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ดังนั้นการกินกล้วยสุกและกล้วยงอมที่มีรสหวานมากๆ ต้องระมัดระวังในผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องควบคุมน้ำตาลด้วย

### เทคนิคการเลือกซื้อกล้วย

ควรเลือกซื้อกล้วยส่วนกลางเครือ เพราะเป็นกล้วยส่วนที่สมบูรณ์ที่สุด โดยมีข้อสังเกตคือ หนึ่งหวีมีผลประมาณ 14 -16 ผล ผลจะสวย ในขณะที่กล้วยส่วนปลายเครือหรือกล้วยที่อยู่ด้านล่างสุดของเครือ จะมีผลค่อนข้างแน่น ในขณะที่ส่วนต้นเครือหรือส่วนบนของเครือ หนึ่งหวีอาจมีผลน้อยกว่า 14 ผล บางครั้งมีหวีที่ไม่สมบูรณ์ออกมาเพียง 4 ถึง 5 ผลก็มี แนะนำให้เลือกซื้อกล้วยห้ามเพราะจะเลือกกินได้หลายช่วงตามชอบ และหากกินไม่ทัน ให้ฉีกลูกออกจากหวีโดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าอาจแบ่งเป็นผลท้อด้วยกระดาษไขในช่องฝักจะทำให้เก็บได้นานขึ้น ในปัจจุบันร้านสะดวกซื้อหลายแห่งมีการจำหน่ายฝักผลไม้สด บางแห่งมีการจัดหากกล้วยมาบริการลูกค้าโดยเฉพาะกล้วยหอมที่แบ่งบรรจุขายทีละผล รวมทั้งยังมีกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ ที่แบ่งบรรจุเพียงไม่กี่ผล ทำให้หาซื้อมาบริโภคได้ง่ายขึ้นมาก นอกจากบริโภคสดแล้ว กล้วยแปรรูปต่าง ๆ ก็พบมาก แต่การทำให้กล้วยสุกด้วยความร้อนอาจสูญเสียคุณค่าอาหารบางอย่างได้

### เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553) คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพฯ.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 หจก. เอ. วี. โพรเกรสซีฟ กรุงเทพฯ.

ผกาพรรณ บุญเต็ม. จินตนา อาจสันเทียะ. (2563). ประโยชน์ของกล้วยต่อสุขภาพ: มุมมองด้านภูมิปัญญาไทย วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอท. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1: 20 – 29.

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน สารานุกรมไทย เล่มที่ 30 เรื่องที่ 6 กล้วย.

ริฎุ เจริญศิริ, รัชณี คงกาญจนาย. (2551) โภชนาการกับผลไม้ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุชาติพิพ ภมรประวัตติ. (2549). กล้วย ลดอันตรายจากความดันเลือด นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 329

