

๑๐. ต้นกล้วย



กล้วย เป็นพรรณไม้ล้มลุกในสกุล *Musa* มีหลายชนิดในสกุล บางชนิดก็ออกหน่อแต่ว่าบางชนิดก็ไม่ออกหน่อ ใบแบนยาวใหญ่ ก้านใบตอนล่างเป็นกาบยาวหุ้มห่อซ้อนกันเป็นลำต้น ออกดอกที่ปลายลำต้นเป็นปลี และมักยาวเป็นวง มีลูกเป็นหวี ๆ รวมเรียกว่า เครือ พืชบางชนิดมีลำต้นคล้ายปาล์ม ออกใบเรียงกันเป็นแถวทำนองพัดคลี่ คล้ายใบกล้วย เช่น กล้วยพัด (*Ravenala madagascariensis*) ทว่าความจริงแล้วเป็นพืชในสกุลอื่น ที่มีใช้ทั้งปาล์มและกล้วย

ประโยชน์และสรรพคุณของกล้วย

๑. กล้วยก็สามารถนำมาทำเป็นมาสก์หน้าได้เหมือนกันนะ โดยจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ช่วยลดความหยابกร้านของผิว วิธีง่าย ๆ เพียงแค่ใช้กล้วยสุกหนึ่งผลมาบดให้ละเอียด แล้วเติมน้ำผึ้ง ๒ ช้อนโต๊ะ จากนั้นคลุกให้เข้ากัน แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีแล้วล้างออก
๒. เปลือกกล้วยสามารถแก้ผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้ ด้วยการลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด อาการคันจะลดลงไปได้ระดับหนึ่ง
๓. เปลือกด้านในของกล้วยช่วยในการรักษาโรคหูดบนผิวหนังได้ โดยใช้เปลือกกล้วยวางบนลงบริเวณหูดแล้วใช้เทปกาวแปะไว้
๔. เปลือกกล้วยด้านในช่วยฆ่าเชื้อที่เกิดจากบาดแผลได้เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อแปะที่บาดแผลแล้วก็ควรจะเปลี่ยนเปลือกใหม่ทุก ๆ ๒ ชั่วโมงด้วย
๕. ยางกล้วยสามารถนำมาใช้ในการห้ามเลือดได้

ประโยชน์ของการกินกล้วย

๑. ช่วยลดกลิ่นปากได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ควรรับประทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันทีแล้วค่อยแปรงฟัน และถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะยิ่งช่วยลดกลิ่นปากได้ดีขึ้น
๒. กล้วยช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
๓. กล้วยอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒ และวิตามินซี



ชื่อของดีมีค่าโอชารส
ผลสุกสดหิวเนื้อเคี้ยวจากสวน
แกะเปลือกออกปอกใส่ปากอยากเชียวชวน
กัดกินตัวนวนวลนุ่มนิ่มลงคอ
ในตลาดริมทางมีวางขาย
เหลืออร่ามท่ามหายน้ำลายสอ
ปลูกพันธุ์หลากหลายเต้าเหล่าว่านกอ
พุงเหยียดตรงโค้งงอามปลายอน
จะพุงเล็กพุงใหญ่ลงไปอิม
นิ้วจี้จิ้มตรวจตรงท้องดูก่อน
หากหนังซึ่งตึงแผ่นแมนแน่นอน
หากหนังหย่อนอ่อนยุบยังว่างใน
ถ้าไม่พอต่อเติมเพิ่มอีกสิ
แบะเปลือยบิตามถนัดอัชฌาสัย
รักดำรงส่งเสริมสินค้าไทย
ผลไม่มีคู่ฤดูกาล
ขอแนะนำเพื่อนพ้องลองกินกล้วย
ประโยชน์ช่วยอิมท้องแทนอาหาร
ได้หลายมืออิมแน่นทนอิมนาน
ปราศสิ่งสารภัยพิษติดปลอมปน
เหมาะทุกวัยใช้ง่ายถ่ายสะดวก
เล็กตั้มลวกหิวไปได้ทุกหน
แรงพลังตั้งข้างร่างชุกชน
ชื่นกมลวันพระปะกล้วยเอย

