

กินกล้วยตอนท้องว่าง ไม่อันตราย !!!

หลายท่านอาจเคยได้รับข้อมูลข่าวสารทางโซเชียลมีเดีย และทางไลน์ว่า กินกล้วยตอนท้องว่างแล้วอันตราย บางคนอาจเชื่อ แต่หลายคนยังสงสัยว่า จริงหรือไม่ วันนี้คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” ขอนำเสนอข้อเท็จจริงให้คลายความสงสัย

กล้วยแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน มีน้ำตาลจากธรรมชาติถึง 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโตส และกลูโคส ที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย แถมอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิด เช่น กล้วยน้ำว้า มีธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซีช่วยบำรุงกระดูก และเหงือก ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี มีธาตุโพแทสเซียมสูงแต่มีปริมาณเกลือต่ำ จึงช่วยรักษาระดับความดันโลหิต และช่วยลดอันตรายจากการเกิดโรคเส้นเลือดฝอยแตก

กล้วยยังมีโปรตีนชนิดเทปโตแพน (tryptophan) ที่เมื่อทานเข้าไปร่างกาย จะเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนิน (serotonin) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี และมีวิตามินบี 6 ที่ช่วยควบคุมอารมณ์ และช่วยให้ระบบประสาทดีขึ้น

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของคุณประโยชน์ที่ได้จากการทานกล้วยสุก เพราะหากเราทานกล้วยดิบ กล้วยห่าม และงอม ก็จะได้รับประโยชน์ต่อร่างกายไปอีกแบบ

จากข้อมูลที่ว่ากินกล้วยตอนท้องว่างแล้วอันตราย เพราะกล้วยมีแมกนีเซียมสูงเมื่อกินเข้าไปแล้ว จะไปเพิ่มระดับแมกนีเซียมในเลือด เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดหัวใจ หรือเพราะกล้วยมีโปแตสเซียมสูงเมื่อกินเข้าไปจะไปมีผลต่อหัวใจนั้น ขอบอกว่าไม่ควรเชื่อ เพราะกล้วยที่คนไทยนิยมกินทั่วไป ทั้งกล้วยไข่ กล้วยงาช้าง กล้วยนมสาว กล้วยนางพญา กล้วยน้ำ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม และกล้วยหักมุกเวลานั้น ใน 1 ลูก (น้ำหนักประมาณ 100 กรัม) มีปริมาณแมกนีเซียมไม่เกิน 43 มิลลิกรัม ขณะที่ปริมาณแมกนีเซียมสูงสุดที่ร่างกายได้รับไม่ควรเกิน 700 มิลลิกรัมต่อวัน ฉะนั้นจะต้องกินกล้วยมากกว่า 16 ลูก จึงจะได้รับแมกนีเซียมในปริมาณเกินกว่า ปริมาณที่ร่างกายรับได้ต่อวัน และอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย

และในกล้วย 1 ลูก มีปริมาณโปแตสเซียมไม่เกิน 397 มิลลิกรัม ทว่าไตของเราสามารถขับเกลือแร่ รวมถึงโปแตสเซียมส่วนเกินต่างๆ ได้มากถึง 30,000 มิลลิกรัมต่อวัน ฉะนั้นการกินกล้วย ซึ่งมีโปแตสเซียมสูง จะไม่ทำให้ได้รับโปแตสเซียมสูงเกินไปจนร่างกายไม่สามารถขับออกได้ทัน และส่งผลเสียต่อหัวใจตามข้อมูลที่ส่งต่อๆ กันมา

ที่สำคัญคนปกติทั่วไป คงไม่มีใครกินกล้วยเกิน 16 ลูกหรือ 1 หวี ต่อวัน ติดต่อกันหลายวันแน่นอน จะเห็นได้ว่าข้อเท็จจริงทางวิชาการที่นำเสนอทั้งหมดนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องท้องว่างเลย