

## โพแทสเซียมกับ กล้วยน้ำว่าห่าม

กล้วยน้ำว่า ผลไม้พื้นบ้านที่อยู่คนไทยมานานหลายชั่วอายุคน กล้วยน้ำว่าบดกับข้าวเหนียว นับเป็นอาหารเสริมชั้นยอดสำหรับเด็กอายุหกเดือน นอกจากการตีนมแม่ พ่อแม่สมัยก่อนจึงไม่ต้องจ่ายในราคาแพงๆ เพื่อซื้ออาหารเสริมนานาชาติมาให้ลูกน้อย กล้วยน้ำว่า ผลไม้ไทยที่มีคุณค่าทางอาหารล้นเหลือ สารอาหารที่พบมีทั้งน้ำตาล เบตาแคโรทีน วิตามินซี โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง ฟอสฟอรัส โฟเลต โยอาหาร และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระโพลีฟีนอล และแทนนิน อีกด้วย คนไทย ทานกล้วยน้ำว่าได้ทั้งผลดิบ ผลห่าม ผลสุก และผลงอม หรือนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารคาวหวาน เช่น ผลดิบนำมาทำเป็นส้มตำกล้วย ผลห่ามนำมาทำเป็นกล้วยบวดซี กล้วยทอด ผลสุกนำมาบดกับข้าวเป็นอาหารเสริมให้เด็กทาน หลายท่านอาจไม่ทราบว่า กล้วยน้ำว่าห่ามหรือจวนสุกนั้นมีโพแทสเซียมในปริมาณสูง โพแทสเซียม มีหน้าที่ช่วยการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นปกติ เช่น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ควบคุมสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และสมดุลของกรด-เบสในร่างกาย ควบคุมโรคความดันสูง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด โพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปอยู่ที่ 3,500 มิลลิกรัม เพื่อเป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภค วันนี้นั่นมากับอาหาร ได้นำกล้วยน้ำว่าห่าม ผลขนาดใหญ่ที่เปลือกภายนอกสีเหลืองแต่มีสีเขียวประปราย สามารถทานได้สดๆ รสชาติไม่หวานจัด ที่ซื้อจากตลาดจำนวน 5 ตัวอย่าง มาวิเคราะห์ปริมาณโพแทสเซียม ผลวิเคราะห์พบว่าในกล้วยน้ำว่าห่าม 1 ผล เฉพาะส่วนที่ทานได้ประมาณ 53 กรัม มีโพแทสเซียมอยู่ในช่วง 170.73 - 206.38 มิลลิกรัม เห็นข้อมูลอย่างนี้แล้ว ท่านที่ต้องการโพแทสเซียม ขอแนะนำให้หันมาทานกล้วยน้ำว่าห่ามแหล่งอาหารธรรมชาติจะดีกว่า หรือท่านที่ท้องเสียอาจเลือกทานกล้วยน้ำว่าห่ามเพื่อชดเชยโพแทสเซียม ให้แก่ร่างกาย.....

### ผลวิเคราะห์โพแทสเซียมในกล้วยน้ำว่าห่าม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ กล้วยน้ำว่าส่วนที่ ทานได้ 1 ผล)
กล้วยน้ำว่าห่าม ยี่ห้อ 1 ย่านจรัญสนิทวงศ์	3893.97	206.38
กล้วยน้ำว่าห่าม ซุปเปอร์มาร์เก็ต 1 ย่านอิสระภาพ	3865.73	204.88
กล้วยน้ำว่าห่าม ร้าน 1 ย่านสนามแดง	3843.18	203.69
กล้วยน้ำว่าห่าม ร้าน 2 ย่านสำโรง	3221.37	170.73
กล้วยน้ำว่าห่าม ร้าน 3 ย่านห้วยขวาง	3752.93	198.91

วันที่วิเคราะห์ 4-6 มิถุนายน 2561 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9152 based on AOAC(2012) 984.27

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety>