

กล้วยน้ำว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Musa* ABB cv. Kluai 'Namwa'

วงศ์: Musaceae

ชื่อท้องถิ่น: กล้วยน้ำว้า²

พืชล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ ใบเดี่ยว ขนาดใหญ่ รูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน แผ่นใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อ มีกาบประดับขนาดใหญ่สีแดง ผลสดรูปทรงกระบอก มีสายพันธุ์ย่อย มากกว่า 10 สายพันธุ์ เช่น พันธุ์มะลิอ่อน พันธุ์ปากช่อง 50 เป็นต้น



- ส่วนที่ใช้** ผลดิบ/ห่าม (ปอกเปลือก)
- สรรพคุณ:** รักษาแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ (อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน)³
- ขนาดที่ใช้** บรรเทาอาการท้องเสีย รับประทานครั้งละ 10 กรัม ชงน้ำร้อน 120 - 200 มิลลิลิตร วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร³
- อาการที่ไม่พึงประสงค์** ท้องอืด
- ข้อควรระวัง** ไม่ควรใช้ในคนที่ท้องผูก และไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะอาจทำให้ท้องอืดได้
- ข้อมูลเพิ่มเติม:** นอกจากกล้วยดิบแล้ว กล้วยน้ำว้ามีประโยชน์มากมาย ตัวอย่างเช่น
- ผลสุก** บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ช่วยให้ถ่ายอุจจาระสะดวก⁴ เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินซี แร่ธาตุโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง
- ดอกกล้วยหรือปลีกล้วย** อุดมไปด้วยสารอาหารจำพวกกรดอะมิโนที่จำเป็น กรดอะมิโนไม่จำเป็น กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัว วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร⁵

เอกสารอ้างอิง

- ¹โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. เข้าถึงได้จาก: http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_13_1.htm เข้าถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2564.
- ²โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ. ประมวลสรรพคุณยาไทย (ภาคหนึ่ง) ว่าด้วย พฤษชาติ วัตถุประสงค์ และสัตว์วัตถุนานาชาติ. กรุงเทพมหานคร; 2507.
- ³ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ. (2563, 29 ตุลาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 254ง.
- ⁴ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ชวลิต และวิเชียร จีรวงส์. คำอธิบาย ตำราพระโอสถพระนารายณ์ฉบับเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษามหาราชา 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2542. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ และ มูลนิธิภูมิปัญญา; 2548.
- ⁵อรภา สกุลพาณิชย์. ดอกไม้ไทยที่รับประทานได้: การจำแนกกลุ่มของดอกไม้ที่รับประทานได้. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 5 พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/210464pdf.pdf>