



# กล้วย (สບุงไพลธ ลำดับที่ ๑)

โดย นักกลอน เค ยู ๒๗

## กล้วยทั่วไป (๑)

เรื่องนี้กล้วยแสนง่ายสบายมาก  
เรื่องนั้นยาก ไม่กล้วยชดช้อยไม่หมู  
เรื่อง ไม่ยาก สะดวกง่ายสบายดู  
"กล้วยและหมู" คือง่ายล้วนล้วนคนไทย

"กล้วย" ที่นี้เป็นพรรณไม้ ไม่ใช่หมู  
มีหลากหลายสายพันธุ์อยู่รู้ใหม่  
ไม้ล้มลุกปลูกมากทุกภาคไป  
เป็นผล ไม้ให้ประโยชน์โทษ ไม่มี

กล้วยหรือว่า Banana ภาษาอังกฤษ  
พิชพาณิขัยปลูกกันทุกวันนี้  
สร้างมูลค่ามากมายรายได้ดี  
เป็นวิถีพอเพียงเลี้ยงชุมชน

ปลูกไปทั่วทุกบ้านฐานถิ่นไทย  
มีกลิ่นด้วยใบกำแพงเพชรเด็ดทุกผล  
กลิ่นด้วยน้ำจืดราคาดีมีมากกลิ่น  
อีกกลิ่นด้วยหอมขึ้นกลมทุกคนกิน

กลิ่นด้วยหมากพันธุ์ใหม่ปลูกน้อย  
จะไม้ค่อยเด่นดังทั้งกลิ่น  
ราคาดีแต่ปลูกยากเนื้อองอาจดิน  
ถ้าจะกินต้องปลูกปรุอยู่ยกไป

อีกหนึ่งพันธุ์ผลสดด้วยเรื่อยบาง  
เล็บมือบางกลิ่นของหอมถิ่นใต้  
เปลือกสีทองเนื้อหวานทานชื่นใจ  
ปลูกไม่ใหญ่เล็กเรื่อยเหมาะเคี้ยวสด

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายหลาก  
เช่นกลิ่นมากกลิ่นน้ำนมพันธุ์นี้  
กลิ่นด้วยพองกลิ่นปากกลิ่นตานี  
มากมายมีหลากหลายชนิดพืชเศรษฐกิจไทย

### กลิ่นน้ำจืด (๒)

กลิ่นน้ำจืดสายพันธุ์นี้ช่างดีพร้อม  
กินสุกดิบห้ามงอมก็อร่อยได้  
อุดมด้วยคุณประโยชน์ไว้มากมาย  
หาซื้อได้ทุกตลาดตลาดต้องมี



กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อนปากทองพันธุ์  
รสออกหวานมีวิตามินชนิดที่ดี  
น้ำว้าแดงสีเหลืองอ่อนขาวก็มี  
ตีบสุกห้ามกิน ได้ดีมีสรรพคุณ

น้ำว้าตีบมีแทนนินด้วยช่วยสมาน  
นำมาทานรสออกฝาดอาจเคี้ยว  
หั่นให้บางแล้วอบแห้งแดดทนน  
บดจนละเอียดกลายเป็นผงแล้วชงทาน

ใช้เป็นยาช่วยรักษาโรคกระเพาะ  
ดีมีประโยชน์ซึ่งอ่อนช้ำก่อนอาหาร  
สักสามครั้งต่อวันของดีมีทาน  
จะช่วยให้ท่านกรดลด ได้คลายลงไป

น้ำว้าห้ามธาตุมากไซไฟแทสเซียม  
แก้ได้เสียมหากท้องเสียเพื่อยไส  
ทั้งมีสารไซโรโพนินกินเข้าไป  
เคลือบแผลในกระเพาะ ได้ใช้เป็นยา

น้ำว่าสุกสุรพคุณดีชี้ชวนทาน  
เพราะมีสารเพคตินกินรักษา  
โรคท้องผูกช่วยระบายถ่ายอุจจาระ  
ต้องเคี้ยวให้ละเอียดหมาดถึงจะดี

หากสุกจนเกินไปเพราะมีสาร(TNF)  
ทำให้เกิดภูมิต้านทานสารตัวนี้  
ต้านมะเร็งในร่างกายได้อย่างดี  
ถ้าเบสิอุจมีจุดต่างตำยำต้องทาน

ผลสุกที่เบสิอุจตำแม่แฉะไม่สวย  
จะเปี่ยมด้วยคุณค่าสารอาหาร  
ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาวขึ้นยาวนาน  
ภูมิต้านทานยิ่งสูงเพิ่มเติมขึ้นไป

คนแก่เฒ่าโบราณทานน้ำว่า  
ทำให้อายุยืนยาวดีที่ทำให้  
อายุยืนได้মনะจะยาวไกล  
หาซื้อง่ายน้ำว่าหวานทานเป็นยา

อีกหลายโรคก็ช่วยน้ำว่ารักษาได้  
โรคลำไส้โรคระเพาะเหมาะนักหนา  
นอนไม่หลับโรคมึนเศร้าเคล้าน้ำตา  
ตื่นขึ้นมาจะหลับนอนคลายได้พลังงาน

น้ำว่าแก้แก้โลหิตอาจห่างทุกขโศก  
บรรเทาโรคได้ดีมีฤทธิ์ต้าน  
การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร  
ลดอาการเสียดท้องร้องครางครวญ

ทานน้ำกล้วยสุกวันหนึ่งได้ไหม  
กินยัง ใจ ไม่วินิจฉัยประโยชน์อัน  
ตั้งสองใบก็พอขอลือชื่อน  
ทานทุกส่วนใบรากผลต้นหัวปดี

รากของกล้วยดีชะมัดแก้ขัดเบา  
ต้นนั้นแอกห้ามเลื้อยด ไมให้ไหวลือ  
แม่ลูกอ่อนขับนมได้ใช้หัวปดี  
ถ้าแผลมีลมมานได้ใช้ยางใบ



กล้วยไข่ (๓)

อันสายพันธุ์กล้วยไข่ใครก็โปรด  
ให้ประโยชน์มากมายรู้ใจใหม่  
รสอร่อยหอมหวานทานชื่นใจ  
แถมยังให้คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อกล้วยไข่ที่ขาดแคลนวิตามิน  
มีเบตาแคโรทีนมากและกากอาหาร  
น้ำมากไฮโปแทสเซียมเบียมน้ำตาล  
ให้พลังงานแต่ลดไขมันอย่างพอดี

ประโยชน์นั้นมากมายคล้ายน้ำ  
ตรรกคุณยามมีเข็ญก็แก้ด้วยพันธุนี้  
ใช้ระบายน่าทำองง่ายได้อย่างดี  
โรคจิตดีดองทวารทานแล้วสบาย

ยังช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร  
แก้อาการโรคเครียดเสียดทำองหาย  
เคลือบลำไส้ลดอาการเคืองระคาย  
ช่วยฟื้นฟูร่างกายด้วยหลายวิตามิน

ถ้าเมาค่างน้ำก็ช่วยไล่ไขมันสูง  
แล้วองสิ่งนำนมสดใส่หมดสิ้น  
ก็ด้วยน้ำผึ้งผสมกันบั้นแล้ววิธี  
เอาดื่มกินแก้ได้ช่วยหายเมา

เห็นแล้วอ่าก็ช่วยไล่ให้ประโยชน์  
สำหรับโทษมีบ้างอยู่รู้ใหม่แล้ว  
กินก็ช่วยไล่ในทันทีที่ตื่นเช้า  
อาจทำเอาคลื่นไส้หนอนอกอรรระวัง

อาจหัวใจเต้นเร็วหรือปวดทำอง  
ด้วยฤทธิ์ของโบแทลลูลูงฟงไม่ยั้ง  
กินก็ช่วยไล่หากมากไปไม่ระวัง  
ส่งผลยังน้ำตาตื้นยุงที่เดียว



กล้วยหอม (๔)

กล้วยหอมก็มีหลากหลายสายพันธุ์  
เช่นหอมทองหอมจันทร์หรือคือหอมเขียว  
สารอาหารนั้นเพียบพบมีครบถ้วน  
เพียงลูกเดียวหอมหวานนุ่มกินชุ่มคอ

มีคุณค่าได้ประโยชน์ทางโภชนาการ  
ทั้งโปรตีนใยอาหารสูงทานหน่อ  
วิตามินเอ วิตามินบีซีมีเพียงพอ  
ได้น้ำก็มีมากมายตั้งหลายกรัม

พออิ่มอร่อยเห็ดก็ไฟเบอร์เจอไขมัน  
ทั้งพลังงานแคลอรีมีมากล้ำ  
อุดมด้วยสารอาหารทานประจำ  
จะขึ้นฉ่ำชุ่มฉ่ำด้วยพลังคุณค่า

มีหลายโรคกล้วยหอมแก้และเป็นยา  
เหม็นอกกล้วยไข่กล้วยน้ำว้ารักษาได้  
กล้วยหอมนี้มากสรรพคุณผสมไพร  
แต่ถ้าหากเป็นโรคไตไม่ควรทาน

เป็นตะครีวบ่อยครั้งทั้งปวดขา  
กัด้วยหอมชะงัดด้วยดีดีด้วยมีสาร  
ไปแต่เสี้ยมชัด้วยรักษาแก้อาการ  
รับประทานตะครีวคลายหายหมดไป

ถ้าฟ้ามีฟ้าฟ้าฟ้าแตกแยกเป็นทูกษ์  
เบลีอกด้วยสูงองอมเต็มทีด้วยได้  
เจาะที่ปลายบีบออกมาสาสมุนไพรม  
ทาทั้งไว้แพร่ของรอยละค้อยสมาน

นอนไม่หลับยากนักกระดึบกระดึบ  
จะหลับง่ายด้วยกัด้วยหอมมีพร้อมสาร  
หลังมีเอเห็นก่อนนอนนำมากทาน  
ด้วยให้ทำนหลับได้ง่ายสบายดี

### กัด้วยหูกมุก (๕)

กัด้วยหูกมุกกินสูงปรุงแฉนยุงยาก  
มีไม่มากพอหาได้สายพันธุ์นี้  
ทั้งตั้งเดิมหูกมุกทองสีทองพันธุ์มี  
เป็นสมุนไพรมยาดีมีมานาน

กัด้วยหูกมุกตั้งสูงองอมย์อมดีแท้  
ชะงัดแก้เคสึบเกาะกระเพาะอาหาร  
ด้วยบรรเทารักษาหายถ้าได้ทาน  
ก่อนอาหารหนึ่งลูกทุกตอนเช้า





ผู้แก่เฒ่ากินเป็นยาอายุวัฒนะ  
 นำกล้วยมา่างบั้งผิง ไฟเผา  
 หรือยัดกล้วยหมกใส่ไว้ใต้เตา  
 หักมุกเผา กินกับข้าวอายุยาวยิ่ง

ราตน้ำผึ้งนมสดเพิ่มรสชาติ  
 น้ำเกลือสดาทะที่เสริมเติมต่อน้ำ  
 ขอบสามรสให้มะนาวหยดขยดขริง  
 หลังกบั้งผิง ได้หักมุกสุกพร้อมทาน  
 หักมุกทองเบสีออกจะบางอย่าง ไม่เหมาะ  
 เหตุผลเพราะไหม้ง่ายดำคล้ายถ่าน  
 ถ้าไฟอ่อนกล้วยจะแห้งแข็งเกินทาน  
 จะให้เหมาะต้องเขี่ยลมหน้าตาตทวนขึ้นใจ

### สรุป (๖)

สรุปได้กล้วยนั้นเยี่ยมเยี่ยมคุณค่า  
 ทั้งน้ำอ้วและเส้นใยของทางใต้  
 กล้วยหักมุกกล้วยหอมพร้อมกล้วยไข่  
 ทาซี้ได้ทุกตลาดอย่าพลาดทาน  
 กล้วยนั้นดีมีประโยชน์โทษน้อยนัก  
 เพียงรู้สักกินให้พอต่อโรคนั้น  
 ต้องให้ถูกกับโรคโรคนั้นและพันธุ์  
 กินกล้วยกันดีกว่ายาสมุนไพร



กล้วยแปรรูปก็ได้มีขายเยอะ  
ทานไปเยอะของหวานหาทานง่าย  
เป็นของว่างกินเล่นเห็นมากมาย  
อยากรู้ไหมอะไรบ้างดีอย่างมี

ทั้งกล้วยอบกล้วยอบของขบเคี้ยว  
ชิ้นเล็กบางเหมาะเคี้ยวเคี้ยวบดบิ  
รหวานมันเค็มกรอบขบพอดี  
กล้วยบดขี้ชีชาวนวดรสหวานทาน

มีกล้วยทอดกล้วยแขกแยกไม่ออก  
แต่ขบออกแขกทอดมาเป็นอาหาร  
วิธีนี้กล้วยแบ่งทอดทอดเหมือนกัน  
ไทยเรานั้นเป็นของว่างทานต่างไป

มีกล้วยเชื่อมใส่น้ำตาลหวานของจริง  
มีกล้วยบั้งเผ่าง่างอย่างดำไหม้  
มีกล้วยตากของฝากจากแดนไกล  
อีกมากมายทั้งขนมกล้วยดีก็มี

ผู้ประพันธ์ : ฤตพร สุวรรณปากแพรก



## กล้วย (Banana)

สมุนไพรไทย ยิ่งใหญ่ แต่โตมา  
ทุกแหล่งหล้า ไร้คนไทย มีให้เห็น  
ใช้ประโยชน์ กล้วยอ่อน กล้วยสุก  
เป็นของเล่น เป็นอาหาร ทานเป็นยา

ขนนิ่ม ชุ่มฉ่ำ ทุกพื้นที่  
กล้วยมากมี คุณค่า นวัตกรรม  
ทั้งกล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยนางยา  
กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก กินสุกดี

ต่างประเทศ ชอบใจ ในกล้วยหอม  
ซึ่งเพียบพร้อม รสชาติ และกลิ่นดี  
งานวิจัย หลายประเด็น เน้นคุณค่าดี  
วิตามินบี บีหก บีสิบสอง

กล้วยมากมี วิตามินเอ และแร่ธาตุ  
ร่างกายขาด คลาดแคลาย ภาวะหมดใจ  
ธาตุหลายหลาก กล้วยกล้วย กล้วยคุ้มครอง  
ระดับประคอง ทะมัดทะแมง แกร่งแรงใจ

ผลวิจัย ไร้องกล้วย กล้วยให้รู้  
กินกล้วยสุก ไร้ละอู กู้แรงได้  
มีชูโครล กูโคล ฟรุกโตสมากมาย  
ดีกว่าการ ออกกำลังกาย หลายเท่า

กล้วยสุกมี ธาตุเหล็ก เต็มพิกัด  
พอลิฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เบียร์แคลอรี  
แมกนีเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีนมากมี  
คุณค่าดี กล้วยแอปเปิ้ล เกินคณนา



ระยะเวลา น้ำดื่ม ขมิ้นกลัวยสุก  
 เพื่อช่วยปลูก ร่างกาย ให้แข็งแรง  
 กินกลัวยสุก ทุกเช้า เช้าตำรา  
 จะเป็นยา วิเศษ เม็ดจุกภัยพาล

ใคร่ทราบชาย เหตุใด จึงใช้กลัวย  
 เป็นตัวช่วย บำรุงกาย ภัทษาหาร  
 จะเป็นกลัวย ชนิดใด ได้ทั้งนั้น  
 ความสำคัญ มากมี ใครชี้ชวน

การกินกลัวย น้ำจืดสุก ทุกเช้าตรู่  
 รอดักครู่ จึงแปร่งพัน สะอ้านทุกฤดู  
 ลอดกลืนปาก ได้ดี พอสมควร  
 กลืนหอมหวน ชวนชม ลมปากดี

ช่วยควบคุม อุณหภูมิ สุ่มร่างกาย  
 กลัวยช่วยถ่าย พลังงาน อันคงที่  
 เพิ่มพลัง สมออง คัดองแคล้วดี  
 ช่วยให้มี สมานวิ ติจิตงาน

สารต่อต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยขจัดความแก่แก่แก่  
กลั้วด้วยหลอด ปลอดภัย ตัดสิ่งสกปรก  
เล็ก ไช้คว่ำ ของลูกเล็ก กระจิดกระจิด

ลดปัญหา ครานอน ไม่ค่อยหลับ  
หงุดหงิดกับ ประจําเดือน เค็มนคราตบ  
ลดอาการ เมาก้าง นั่งตาปรอย  
กะปริดกะปรอย กะปริดกะปรอย หงอยเหงาใจ

เป็นต้นด้วย อดอาหารเพิก เลิกบุหรี่  
ไม่ให้มี นิโคติน สันดาน  
วิตามิน มากมาย ในกล้วยไทย  
ช่วยร่างกาย ฟื้นตัวง่าย ไม่เครียด

ลดอาการ ทำงมาท ทำงผูกทำงเสียด  
กายอ่อนเพลีย เบื่อพลัง ตั้งใจหม  
วิตวิต ทวาร ขันร้ายระบม  
เลือดไหลซึม ช่มลงได้ ไม่ยกเหิน

ช่วยลดกรด ในกระเพาะ เสร็จเสียดทำง  
ต้องประคอง ทำงก็อ หรือทุกขเสียด  
กินกล้วยสุก ทุกข์คลาย คลายลำเค็ญ  
แก้การเป็น โรคกระเพาะ เหมาะเจาะนัก

แร่ธาตุเหล็ก ในกล้วย อดอาหารผลิต  
เม็ดโลหิต สีแดง แข็งแรงมาก  
โลหิตขาว ห่างหา อ้าลาจาก  
ทั้งช่วยรักษา โรคลำไส้ ระคายเคือง

รักษาโรค ความดันโลหิตสูง  
ช่วยลดองเล็ดในกาย ให้กระตือรือร้น  
เส้นเลือดแตก แยกไหล แรงกายกระตือรือร้น  
ทั้งประเทือง นิ่งในใจ ได้ผลดี

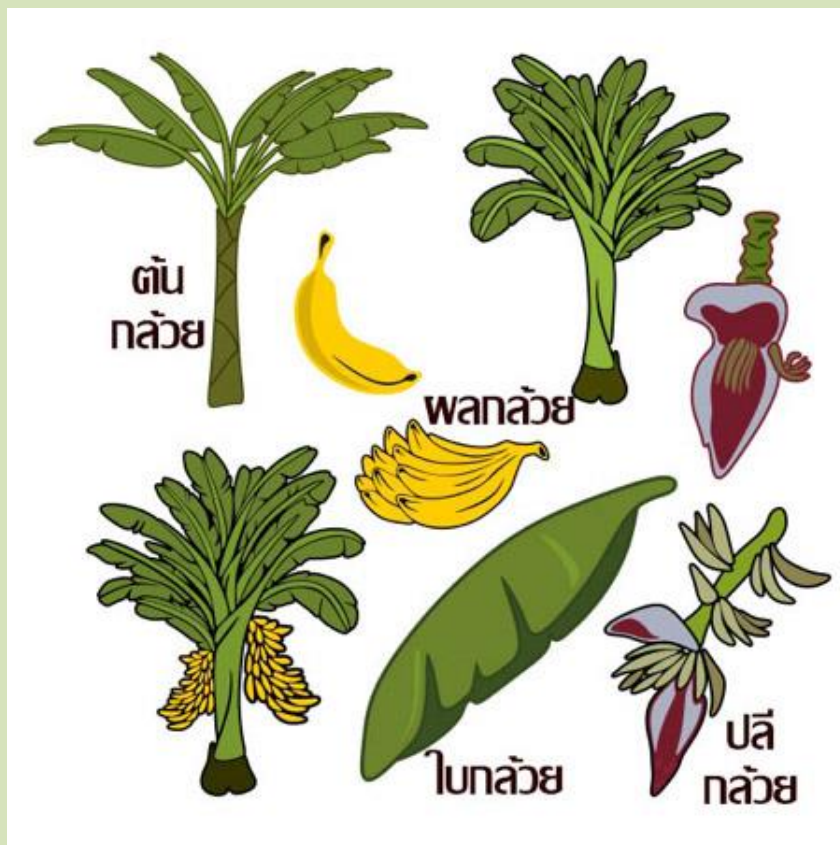
กล้วยรักษา โรคซึมเศร้า เหวงหวงอยู่ลิ้น  
ด้วยโปรตีน ในกล้วย ๑๐๐ กรัม  
สร้างฮอร์โมนแห่งความสุข ทุกนาที  
เพราะกล้วยมี โปรตีน ทริปโตแฟน

ลดปัญหา ตะคริว นิ่ง-เท่า-น่อง  
บันทนาการ แพ้ท้อง น่องขยับเขยื้อน  
กินกล้วยดี มีอนามัย ไร้พรมแดน  
ไทยทั่วแดน แล่นรัก รู้จักทาน

ส่วนต่างๆ ของกล้วย อำนวยประโยชน์  
แก้อาการ แห้งหืด และหยาบกร้าน  
ใช้กล้วยสุก คัดน้ำผึ้ง ดึงหน้ากัน  
เพียงประมาณ สิบห้า นาที มีทางคลาย

ด้านในของ เปลือกกล้วย ช่วยฟื้นคืน  
ทาบบริเวณ เกาคัน โรคคันหาย  
ทาบบริเวณ เป็นหูด หยุต โรคได้  
ฆ่าเชื้อร้าย ในบาดแผล หยุตแพร่กระจาย

ยางกล้วยสุก ห้ามเลือด ให้หยุดไหล  
ใช้ก้านใบ ตำละเอียด เหยียดยาให้  
ลดอาการ บวมของฝี ตีตั้งใจ  
ใบอ่อนกล้วย อังไฟ คลายชอกช้ำ



กินกล้วยทุกวัน น้ำตาลปลอด  
 หลังแม่คลอด ขับน้ำนม ให้ไหลปรึ  
 กล้วยดิบเชียว เคี้ยวละเอียด เชียวชาติ  
 แก่ท้องเสีย เร็วรี มีเรียวแรง

ใบตองดี มีประโยชน์ อดจำไว้  
 ครอบมิได้ ประจำบ้าน ห้างร้านทุกแห่ง  
 ใช้ใบตอง แทนพลาสติก ะพลิกแพลง  
 ปัญหาแห่ง มลภาวะ ะคลี่คลาย

กล้วยไทยดี มีคุณค่า ราคาไม่แพง  
 อกงามได้ ทลายแหล่ง แบ่งปันได้  
 คำว่ากล้วย กล้วยทำ กำลังใจ  
 ทำอะไรง่าย คล้ายปอกกล้วย กล้วยจริงจริง

ผู้ประพันธ์ : สถิตย์พันธ์ ธรรมสถิตย์



## กล้วย

ถิ่นคนไทยโบราณ นานนมมา  
กล้วยอย่างไว้ บรรยายว่า น่าชื่น  
ง่ายเหมือน ปอกกล้วย เข้าปากคน  
อาหารคน ขอบยั้ง ลึงโปรดปราน

อันว่ากล้วย รวยล้ำ งามคุณค่า  
ประโยชน์ ด้านโภชนา มหาศาล  
ผู้คนทั้ง...ทั่วโลก...ยาม ได้ทาน  
อิ่มท้องนาน ตรีภวาริน ชื่นอารมณ

อดีตกาล...นานมา...มูลค่าด้วย  
ทำตาปรอย ขาดละน ล้วนชื่นชม  
มาบัดนี้ กล้วยกลายเป็น ได้ลดยลุม  
คนชื่นชม...ซื้อหา...ราคาแพง

พันธุ์กล้วยนี้ มีมาก หลากชนิด  
เกินคาดคิด ตั้งเห็น เป็นหลักแหล่ง  
ยกตัวอย่าง บ้างหน่อ ขอล้ำแดง  
ตั้งจะแล้ง...ตามนี้...มีต่อจระ

เริ่มต้นด้วย กล้วยตานี ร้อยหวี ชม  
เทพพนม เล็บมีอนาง งามข้างหน่อ  
ไซ้ น้ำบัว หอมเชียว ท่อง ลืมคล่องคอ  
ใครปลูกก็ ครอบ รับทรัพย์เพลิดเพลิด





ยังมีอีก มากมาย หลากหลายพันธุ์  
 กล้วยครบครัน นานไป ให้อัดเงิน  
 อยากรู้เพิ่มหน่อ ใครขอเชิญ  
 เปิดกุ๊กกือ...คั้นคั่ว...อย่ารีรอ

คุณประโยชน์ ของกล้วย รวยคุณค่า  
 ควรซื้อหา มาทาน นั้นแล้วหน่อ  
 หรือปลูกไว้ กล้วยบ้าน ทานตลอด  
 ความล้ำเลิศ...เกิดก่อ...ขอชี้แจง

หายหมดสิ้น กล้วยปาก ชักเฉื่อย  
 ถ้าไม่เคย...ลองดู...ให้รู้แจ้ง  
 เข้าดีหน่อน รับประทาน ฝืนอย่าแปร่ง  
 ใจไหนยา ราคาแพง ใจแกสั่งอ่า



คุมอุณหภูมิ...ร่างกาย...ให้ปกติ  
เกิดสมาธิ เสริมพลัง อย่างเลิศล้ำ  
แก้สมออง ของท่าน ทานประจำ  
ควร ได้นำ...ปฏิบัติ...ผลชัดเจน

ต้านอนุมูล...อิสระ...ชะลอแก่  
ลด ได้แผล ผลอ่อนนุ่ม ไช้มันแน่น  
ออบอ่อนพี ลีหาย ไม่อองแเว  
เกิดผลดี โดดเด่น เห็นทั่วกัน

เมื่อยอบหลุด หงุดหงิด ตัดนิสัย  
กลั้อยู่ด้วยได้...ไปหา...มาทานนั้น  
สักเยื่อเอ็น เป็นไป ในฉบับพจน  
สร้างสุขสันต์ ธรรมชาติ พารินทร์มย์

ผัดกินเหล้า เมาค้าง หลั่งตื่นนอน  
ใช้ถ้วยชดชวย กล้วยบ่โอน อดนสุขสม  
อดอาหาร...ในทันที...มีต่อกรรม  
สรวรค์ส้ม...ส้มหาย...ไกลลับลา

ติดบุหรี...หนีโคติน...กลืนท้อกาย  
แก้โดยง่าย ใช้กล้วย รอยคุณค่า  
บรรเทาการ แพ้ท้อง ของมารดา  
อดอัตรา...เกิดตะคริว...หนีที่ใด

รักษาโรค...ซึมเศร้า...ร้างรานจิต  
ความตันโลหิต สูงเด่น เกินเกณฑ์ได้  
แก้ท้องผูก...ให้ผลดี...มีเส้นใย  
แลกากอาหาร ชดชวยให้ ถ่ายคล่องนั้น

ยามเมื่อนอน ไม่หลับ กระต๊ับกระต๊าย  
ชดชวยหลับง่าย ชัดเจน เป็นสุขสันต์  
แผลล่ำได้...ให้ตะอื่น...ทุกคืนวัน  
แก้ได้นั้น เคยฝันร้าย กลับกลายดี

แทบทุกส่วน ของกล้วย อำนวยผล  
สรรพคุณอัน เหลือหลาย ใ้ได้นั้น  
ล้ำต้น ผล ก้าน ใบ ยาง ทั้งห้วปดี  
ประโยชน์มี...อนันต์...เกินบรรยาย

ผู้ประพันธ์ : โกวิน อธิวิโรจน์



## กล้วยหัวไป (๑)

กล้วยเป็นพืชปลูกง่ายใจใ้อวด  
มีสารอาหารได้หลายสถาน  
ในบ้านเราเมื่อไทยมีมานาน  
ทั้งนอกบ้านต่างประเทศที่เขตคาม

มีหลากหลายสายพันธุ์ปลูกกันไว้  
ทั้งต้นใบได้ผลคนได้ถาม  
ขึ้นยอดแทรกแตกกอหน่อองงาม  
แม่เมื่อยามฝนแล้งระแหงดิน

บรรพบุรุษกล้วยนั้นคือกลุ่มใหญ่  
คือกล้วยป่าปลูกไว้เป็นทรัพย์สิน  
กล้วยตานีโบราณเอาไว้กิน  
ซึ่งระบิลมีมากหลากหลายพันธุ์

กลุ่มกล้วยป่ากินดีมีดีอย่าง  
รตหวานบางผลหอมกล่าวอวบ  
มีกล้วยเล็บมือนางกล้วยหอมจันทร์  
รู้จักกันเหล่ากล้วยไซกินได้ดี

กลุ่มกล้วยป่าอีกประเภทนั้นผลใหญ่  
พันธุ์กรรมต่างไปเหลืออดดี  
กล้วยหอมทองกล้วยหนูกุ่มมากมี  
ผลทั้งปีเป็นเครืออเหดีรับประทาน



กล้วยกล้วยครั้งหอมแม่กล้วยหอมเขียว

ผลยาวเรียวยาวเนื้อนุ่มเอกรสหวาน

กล้วยไข่พระตะบองมีมานาน

เป็นอาหารปลูกไว้ในบ้านคน

กล้วยกลุ่มหนิงนั้นหนากกล้วยตานี

ให้ได้แต่หัวปลีไม่กินผล

เมล็ดมากยากกินสิ้นอดทน

ทำอาหารอร่อยล้ำหน้าสนใจ

สายพันธุ์กล้วยปลูกกันทุกวันนี้

มิได้มีดั้งเดิมมาแต่ไหน

นำเข้ามาจากต่างแดนนอกแคว้นไทย

เอเชี่ยตะวันตกเฉียงใต้ได้ปลูกกัน

มีลำดับ๑๐บหน้าและ๑๑ใหญ่  
ส่วนของใบแบนยาวแถมเป็นเส้น  
เรียกใบตองเส้นใบเรียบเป็นมัน  
จัดเรียงกันแบบขนานกระเบียดดี

มีดอกห้อยย้อยยาวกาบหุ้มห่อ  
รูปกลมรียาวเป็นขั้วดอกมีสี  
กาบสีแดงอมม่วงเรียกหัวปลี  
ดอกย่อยมีเมียอยู่ปะปน

ขั้วดอกงามได้เห็นเป็นเครือ๑ใหญ่  
เรียงกันไปเรียกหัวมีหลายผล  
อันเกลี้ยงโดย๑อนเปลือกสีเขียวฉูดฉาด  
พอเปลือกเหี่ยวแก่จนกินได้การ

ผลเกลี้ยงเป็นของดีมีคุณค่า  
ประกอบไปด้วยโภชนาการหลาย  
ประโยชน์มีมากมายเกินประมาณ  
เป็นอาหารเสริมพลังต่อร่างกาย

อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ  
ทั้งแร่ธาตุวิตามินมีหลายหลาย  
ช่วยรักษาสุขภาพให้สบาย  
ทั้งระบบขับถ่ายระบายดี

ส่วนของต้นหน๑ใบใช้ได้หมด  
ใบตองสดกาบลำทำบายศรี  
ทำกระทงใส่ข๑งได้มากมาย  
เป็นวิถีโบราณแต่นานมา



ทำอาหารจากกล้วยได้หลายส่วน  
 กล้วยส่วนยอดที่สุรราหา  
 ทั้งหัวปลีหยาจากกล้วยมีราคา  
 เพิ่มมูลค่าทำขนมเนยมากขึ้น

ทำกล้วยแขกกล้วยบวชชีทั้งกล้วยตาก  
 กล้วยตากกล้วยกวนกล้วยสร้างสรรค์  
 ข้าวเม่าทอดข้าวต้มมัดตัดมาพล้น  
 กินทุกวันอร่อยเห็ดโอ ไม่นับเลย  
 ที่กล่าวมาทั่วไปในเรื่องกล้วย  
 แต่เพียงอย่างเดียวคำนำว่าเฉลย  
 อีกมากมายหลายพันธุ์นี้กล้วยเปรย  
 จะใช้คนเดียวเพียงรอบท้อไป

## พันธุ์กล้วย (๒)

กล้วยนั้นเป็นผล ไม่มีคุณค่า

โภชนาของดีมีหลายหลาย

วิตามินเกลือแร่มีมากมาย

กินสบายดีทำตามต้องการ

เป็นแหล่งให้พลังงานที่เหมาะสม

อีกอุดมด้วยน้ำตาลให้รสหวาน

มีกลูโคสซูโครสฟรุกโตสพอประมาณ

เป็นสารจากธรรมชาติสะอาดดี

กล้วยมีหลายสายพันธุ์ปลูกกันได้

กล้วยน้ำไทเล็บมีองุ่นมีหลายหลาย

อีกกล้วยหินกล้วยหักมุกกล้วยตานี

กล้วยน้ำว้ามากมีประโยชน์ยิ่ง

ที่นิยมกล้วยหอมทองและกล้วยไข่

ปลูกเอาไว้เก็บกินได้ตั้งหลัง

มีคุณค่าทางอาหารเพิ่มกำลัง

ผลไม่มีพลังได้รับประทาน

## กล้วยน้ำไท (๒.๑)

จะกล่าวถึงกล้วยน้ำไทในวันนี้

น้อยเหนือที่หายากหากเรียกขาน

กล้วยหอมเล็กเรียกกันมานาน

แต่ก่อนกาลปลูกมากในภาคกลาง





มีลำต้นนั้นสูงพอประมาณ  
ส่วนใบก้านตั้งเป็นร่องตูกว้างขวาง  
โคนต้นสีเขียวแดงดูอ่อนเยาว์  
ปลียาวบางรูปไข่ให้แปลกตา

ลักษณะผลคล้ายกล้วยหอมจันทร์  
ปลายโค้งงอมากกว่ากันมีเปลือกหนา  
เมื่อผลสุกเปลือกเหลืองโตภา  
กลิ่นหอมหวานปานสุราเนียมกัน

กล้วยน้ำไทนับเป็นยาอายุวัฒนะ  
คุณลักษณะยาบำรุงให้แข็งแรง  
ใช้เป็นเครื่องดื่มที่กรรมนำสุขภาพดี  
ปัจจุบันเหลืองนี้ไม่เคยมี



# ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า 4 วัย

**งอม ด้านมะเรียง**  
 ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย  
 และสร้างสารต้านมะเร็ง TNF

**ห้าม แก่ท้องเสีย**  
 ชดเชยธาตุโพแทสเซียม  
 ที่ร่างกายเสียไป

**ดิบ**  
**แก้โรคระเคาะ**  
 มีสารฝาดสมานชื่อแทนนิน  
 ช่วยป้องกันผนังกระเพาะ ลำไส้  
 จากเชื้อโรคและของรสเผ็ดจัด  
 ผ่าน อบ บดผง ชงกับน้ำดื่ม  
 เคลือบกระเพาะ

**สุก**  
**เป็นยาระบาย**  
**แก้ท้องผูก**  
 มีสารเพ็คตินอยู่มาก  
 ช่วยเพิ่มกากในลำไส้  
 หากกินกล้วย  
 โดยเคี้ยวหยาบๆ  
 จะทำให้ท้องอืด  
 จุกแน่น

**ASTV ผู้จัดการ**  
**infoGraphics**  
[www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)

ที่มา : guru.google.co.th/guru/thread?id=601d58501588a1cb

## กล้วยน้ำว้า (๒.๒)

กล้วยน้ำว้าปลูกกันทั้งทุกภาค  
 ประโยชน์มากกินได้ไม่หน่ายหนี  
 ปลูกผสมกล้วยป่าและตานี  
 รสชาติดีอร่อย พกถนอมขนส่งทางยา

แบ่งตามสีของเนื้อเป็นสามชนิด  
 ผลผลิตดีเองชื่อตานีหน่า  
 น้ำว้าขาวน้ำว้าแดงเหลืองงามตา  
 ผลดิบนั้นแปะอกหน่าเขียวชด

ชื่อท้องถิ่นกล้วยใต้ตานีเอง  
 ตามครรลเองหลากหลายพันธุ์เนื้อหลายสี  
 ได้กลางเหลืองนมพหรือขาวมี  
 ผลสุกดีแปะอกเหลืองเนื้อหวานนำ

กลัวยน้ำเข้าปลุกกันพันธุ้ต่างต่าง  
หลากหลายอย่างปลุกไว้ได้ล้มหน้า  
น้ำว่าค่อมมะลือองน้ำว่าดำ  
น้ำว่าชันกรกินประจำล้าเหลือคุณ

พืชล้มปลุกปลุกไว้ให้ประโยชน์  
คุณค่าโภชนาการนั้นแก้้อหุน  
มีธาตุเหล็กสูงมากสร้างสมดุสร  
ชดวยเลื้อคุณหายสนิทไล้หิตวาง

นับเป็นยาอายุวัฒนะ  
ต้านอนุมูลอิสระได้กว้างขวาง  
ลดน้ำหนักกินไว้ได้แนวทาง  
ชดวยเสริมสร้างแต่้เติมเสริมร่างกาย

ฮีโตแพนสารตีมีคุณค่า  
สร้างฮอร์โมนนำพาสุขมากหลาย  
เอเนดอร์ฟินชดวยให้หลับสบาย  
ความเครียดคลายมีสุขทุกข์สุขิพสัน

แคลเซียมสูงบ่องกันฟันไม่ผุ  
คุณแอกดูบำรุงกระดูกชดวยสร้างฮอร์รค์  
มีโปรตีนกรดอมีไนท์ล้าคัณ  
การกกินทุกวันกายแข็งแรง

กลัวยน้ำดำพืชดีที่ล้าเลิศ  
คุณประเสริฐมากมายไม่แอบแฝง  
สุขภาพสมหวังตั้งแจกแจก  
ทุกหัวระแหงปลุกตีมีท้อไป



กล้วยหอม (๒.๓)

กล้วยพันธุ์นิยมกันหลายพันธุ์หนึ่ง  
เป็นกล้วยที่งั้นเนื้อนวลคอรชานไซ  
คือกล้วยหอมอร่อยสันคนชุกใจ  
ปลูกกันไว้ประโยชน์มีมากมาย

ต่างสายพันธุ์ที่นั่นคนรู้จัก  
มีรูปลักษณะดูไปให้หลากหลาย  
กล้วยหอมเขียวกล้วยหอมทอง ไม้กล้วยลาย  
กินสบายกล้วยหอมค่อมกล้วยหอมจันทร์

ผลเรียวยาวปลายโค้งส่งผลใหญ่  
หอมเนื้อในแปดสีอกบางข้างคัตสร  
สีเหลืองอ่อนขาวนวลชอนกินกัน  
ประโยชน์มีมากมายหลายประการ

# FRENCH Crêpe Cake



CHOCO  
BANANA  
(ช็อคโกแลตกล้วย)



กล้วยหอมเป็นผลไม้ให้คุณค่า  
วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 6  
มีแร่ธาตุ โปรตีนสูง เหลือประมาณ  
อีกทั้งสารฟอสฟอรัสมีมากมาย

ให้แคลเซียมเสริมบำรุงกระดูก  
แก้อาการท้องผูก ให้ห่างหาย  
เสียใจสูงกินแล้วขับถ่ายสบาย  
เติมพลังให้ร่างกายคลายกังวล

ลดความดันต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยลดความเครียด ให้ห่างหน  
บำรุงประสาทที่ดีขึ้นวันหมด  
ประโยชน์เส้นใยกล้วยหอมไทย

ผู้ประพันธ์ : อัญชลี ณ เชียงใหม่

