

# กล้วย



ผลไม้ หัก จ ร ร ย  
ทักษะ ใฝ่ จาม



## กล้วย...

ผลไม้ที่คนไทยทุกคนคุ้นเคยจนมองข้าม  
ความมหัศจรรย์ของผลไม้ชนิดนี้ว่ามี  
ประโยชน์มากมายและเกี่ยวข้องกับชีวิต  
ประจำวันคนไทยเพียงไร



อย่าดูถูกว่าเป็นของกล้วยๆ  
เห็นลูกเล็กๆ แต่ให้ประโยชน์ไม่เล็ก  
มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สร้างรายได้งามๆ  
เปิดเส้นทางทำเงิน สอนกินได้ด้วยพีชมหัศจรรย์  
ที่ให้ประโยชน์ได้ทุกส่วน



ติดตามผลงานเพิ่มเติมได้ที่  
[www.facebook.com/speedart87](http://www.facebook.com/speedart87)

# คำแนะนำนักพิมพ์

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีมาแต่โบราณกาลแล้ว ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีความมหัศจรรย์มาก เพราะทำให้คุณค่าทางอาหารดีต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ มากมาย

ด้วยเหตุที่ว่ากล้วยมีคุณค่าอันดีให้ความอึดเหมือนได้กินข้าว และที่สำคัญกล้วยยังอุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร แต่กินกล้วยก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ เทียบกับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ประโยชน์ของกล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกด้วย

เห็นอย่างนี้แล้วของกล้วยๆ ที่เราพูดก็คงจะจริงซะแล้ว แค่ว่าลองกล้วยเข้าปากเราก็ได้รับประโยชน์จากกล้วยมากมายแล้ว หันมากินกล้วยกันเยอะๆ นะ จะได้มีสุขภาพดีแถมประหยัดเงินเพราะราคาไม่แพงอีกด้วย

**ปรารภนาดี**

**บรรณาธิการ**

# คำนำ

**กล้วย...**ผลไม้ที่คนไทยทุกคนคุ้นเคยจนมองข้ามความมหัศจรรย์ของผลไม้ชนิดนี้ว่ามีประโยชน์มากมายและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันคนไทยเพียงไร

ส่วนต่างๆ ของกล้วยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหาร ยารักษาโรค ของใช้ ของเล่น บำรุงผิวพรรณ กล้วยมีรสหวานอร่อย หาซื้อกินง่าย ราคาถูก ปลูกไม่ยาก เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของโลก สามารถสร้างรายได้เข้าประเทศปีละจำนวนมาก เป็นได้ทั้งอาชีพหลัก และอาชีพเสริม

ภายในเล่มผู้อ่านจะได้พบประวัติการเดินทางของกล้วย, การใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของกล้วย, วิธีการปลูก, เมนูอาหารจากกล้วย, และเรื่องราวน่ารู้อีกมากมาย ซึ่งเมื่ออ่านแล้วคุณจะต้องเห็นด้วยแน่ๆ ว่า กล้วยเป็นผลไม้มหัศจรรย์จริง ๆ

ทัศนะ ไผ่งาม

# สารบัญ

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| ประวัติการค้นพบ .....                    | 6   |
| ส่วนประกอบของกล้วย .....                 | 10  |
| วิธีปลูกและขยายพันธุ์กล้วย .....         | 26  |
| นานาประโยชน์ที่ได้จากกล้วย .....         | 45  |
| อาหารที่มีกล้วยเป็นส่วนผสม .....         | 53  |
| สรรพคุณของกล้วยในการรักษาโรค.....        | 74  |
| สูตรความงามจากกล้วย .....                | 81  |
| การประดิษฐ์ของเล่นจากกล้วย.....          | 89  |
| กล้วยกับพิธีกรรม ความเชื่อของคนไทย ..... | 93  |
| เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกล้วย.....          | 98  |
| กล้วยกับบทบาททางเศรษฐกิจ .....           | 104 |

# ประวัติการกินพป





**กล้วย** มีถิ่นกำเนิดในเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จากการศึกษาในกลุ่มวิชาการพบว่า กล้วยมีวิวัฒนาการถึง 50 ล้านปีมาแล้ว ดังนั้นจึงเป็นไม้ผลที่มนุษย์รู้จักบริโภคเป็นอาหารกันอย่างแพร่หลาย เชื่อกันว่ากล้วยเป็นไม้ผลชนิดแรกที่มีการปลูกเลี้ยงไว้ตามบ้าน และได้แพร่พันธุ์จากเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ไปยังดินแดนอื่นๆ ในระยะเวลาต่อมา ปัจจุบันกล้วยก็ยังปลูกกันมากในเอเชียใต้ ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่ปลูกกล้วยมากที่สุดในโลก และมีพันธุ์กล้วยมากมาย

ส่วนการเดินทางของกล้วยไปยังดินแดนอื่นๆ นั้นมาจากผลของการย้ายถิ่นฐานในการทำมาหากิน มีการอพยพประชากรจากเอเชียตอนใต้ไปยังหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิกตั้งแต่ต้นคริสต์ศักราช เป็นต้นมา ในการอพยพแต่ละครั้งจะต้องมีการนำเอาเสบียงอาหารติดตัวไปด้วย จึงได้มีการนำเอาหน่อกล้วยไปปลูกแถบหมู่เกาะฮาวาย และหมู่เกาะทางด้านตะวันออก หมู่เกาะตาฮิติ หมู่เกาะฟีจี ซึ่งในช่วงที่มีการสำรวจหมู่เกาะโปลินีเซีย พบว่าเกาะตาฮิติมีกล้วยอยู่ถึง 28 ชนิด นอกจากนี้ยังพบสารานุกรมจีนบันทึกว่ามีกล้วย 12 ชนิดที่ปลูกอยู่ในประเทศจีนในระหว่าง ค.ศ.1662-1726



ประมาณก่อนคริสต์ศักราช 327 ปี แอนโตนิอุส มูซา (Antonius Musa) ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของจักรพรรดิโรมันแห่งกรุงโรม เป็นผู้นำกล้วยจากอินเดียไปยังอาหรับและได้เรียกว่า Muz ซึ่งเข้าใจว่ามาจากภาษาสันสกฤต แต่ทางอาหรับได้ตั้งชื่อว่า Musa เพื่อเป็นเกียรติกับ Antonius Musa และยังได้บันทึกเอาไว้ในหนังสือว่า “กล้วยเป็นผลไม้ของชาวอินเดีย”

จากนั้นจึงได้มีการแพร่ขยายพันธุ์ไปยังดินแดนของแอฟริกา เพราะที่นั่นมีชาวอาหรับเข้าไปค้าขายและพำนักอาศัยอยู่ พบว่าในปีค.ศ. 965 ได้มีการกล่าวถึงกล้วยกันแล้ว โดยชาวอาหรับในแอฟริกาได้นำกล้วยมาประกอบอาหาร อาหารนั้นมีชื่อว่า กาลาอิฟ (Kalaiif) ประกอบด้วย อัลมอนด์ น้ำผึ้ง และกล้วย ผสมกับน้ำมันนัท นอกจากนี้ยังได้มีการนำกล้วยมาใช้เป็นยาอีกด้วย

ในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 15 ชาวโปรตุเกสได้เดินเรือไปค้าขายบริเวณชายฝั่งตะวันตกของทวีปแอฟริกา จึงได้นำกล้วยกลับไปแพร่พันธุ์ต่อที่หมู่เกาะคานารี ซึ่งตั้งอยู่นอกชายฝั่งตะวันตกเฉียงเหนือของทวีป จนกระทั่งสเปนได้เข้ามายึดครองและนำกล้วยจากหมู่เกาะคานารีไปปลูกที่หมู่เกาะคาริบเบียนและทวีปอเมริกากลาง โดยเริ่มปลูกที่อาณานิคมซันโตโดมิงโก บนเกาะฮิสปันโยลา เป็นแห่งแรก แล้วขยายไปปลูกที่เกาะอื่นในเวลาต่อมา ส่งผลให้ดินแดนในอเมริกากลางมีการปลูกกล้วยเป็นพืชเศรษฐกิจกันอย่างแพร่หลาย และนับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 19 เป็นต้นมา ได้กลายเป็นแหล่งปลูกกล้วยส่ง



เป็นสินค้าออกมากที่สุดของโลก โดยปลูกมากในประเทศคอ스타ริกา และประเทศฮอนดูรัส

เมื่อแรกนั้น กล้วยมีเมล็ดมาก แต่มนุษย์สามารถพัฒนาสายพันธุ์จนกล้วยไม่มีเมล็ด การผสมพันธุ์กล้วยต่างชนิดกันทำให้ได้กล้วยพันธุ์ใหม่ขึ้นมากมาย กล้วยที่ปลูกทุกวันนี้เชื่อกันว่ากลายพันธุ์มาจากกล้วยป่า (*Musa malacensis*) ซึ่งยังคงพบอยู่ทั่วไปในป่าธรรมชาติของภูมิภาคแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาได้กลายพันธุ์เป็นกล้วยบ้านที่มนุษย์ปลูกมากมายหลายชนิด

สำหรับประวัติกล้วยในประเทศไทย เข้าใจว่าประเทศไทยเป็นแหล่งกำเนิดของกล้วยป่า และต่อมาได้มีการนำเข้ากล้วยตานี และกล้วยชนิดอื่นในช่วงที่มีการอพยพของคนไทยในการตั้งถิ่นฐานอยู่ที่จังหวัดสุโขทัย โดยมาจากทางใต้ของประเทศจีนแถบสิบสองปันนาซึ่งอยู่ใกล้กับตอนเหนือของประเทศอินเดีย ดังนั้นการเคลื่อนย้ายของกล้วยเหล่านี้ อาจจะมีการนำเข้ามาพร้อม ๆ กัน ในช่วงเวลาดังกล่าว เพราะการอพยพถิ่นฐานมักจะต้องนำอาหารหรือพืชที่เป็นอาหารติดตัวไปด้วย ตามบันทึกประวัติศาสตร์สมัยอยุธยาเขียนโดย De LaLobbers (1963) เมื่อประมาณปี พ.ศ.2236 ว่าเขาได้เดินทางมาประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2220 ได้บันทึกถึงพืชต่าง ๆ ที่พบและได้บันทึกว่าพบกล้วยวงช้างในสมัยนั้น ซึ่งกล้วยวงช้างปัจจุบันเรียกว่า กล้วยร้อยหวี

# ส่วนประกอบของกล้วย





## กล้วยเป็นไม้ล้มลุกขนาดใหญ่มีอายุหลายปี เมื่อโตเต็มที่จะสูงถึง 2-6 เมตร มีส่วนประกอบดังนี้

**ราก :** มีเส้นผ่าศูนย์กลางของรากประมาณ 5-8 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 20-39 เซนติเมตร รากจะเกิดเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 ราก อยู่บริเวณของลำต้นใต้ดิน ต้นกล้วยที่สมบูรณ์อาจมีจำนวนรากถึง 400 รากในหนึ่งต้น รากจะประสานกันเป็นร่างแหอยู่ตามบริเวณผิวหน้าดิน และลึกลงไปใต้ดินประมาณ 15 เซนติเมตร

**ลำต้นใต้ดิน :** เป็นลำต้นที่แท้จริงของกล้วย เรียกว่า “เหง้ากล้วย” มีขนาดใหญ่ อาจมีเส้นผ่าศูนย์กลางถึง 30 เซนติเมตร บนเหง้าจะมีข้อและปล้องที่มีขนาดสั้นมาก เป็นส่วนสะสมของพวกแป้ง เหง้ากลุ่มหนึ่งประกอบด้วยหน่อขนาดเล็ก

**ลำต้นเทียม :** คือส่วนที่ยึดตัวของหน่อ ประกอบด้วยกาบใบที่ประกบกันแน่น ริมกาบใบจะขึ้นขนานกันไปเรื่อย ๆ แล้วค่อย ๆ เรียงเข้าหากันที่ปลายจนกลายเป็นก้านใบที่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของแผ่นใบอันใหญ่โตของกล้วยได้

**ใบ :** เป็นใบเดี่ยว ยาวรี ขนาดใบขึ้นอยู่กับแต่ละพันธุ์ ใบจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ และจะเล็กลงเมื่อกล้วยเริ่มให้ช่อดอก จากนั้นก็จะมีใบใหม่เกิดขึ้นอีก โดยปกติการเกิดใบจะเกิดใบใหม่ออกมาทุก ๆ 7-10 วัน เป็นการทดแทนใบเก่าที่แก่ตายไป รวมจำนวน



ใบตั้งแต่เป็นหน่อจนกระทั่งถึงช่วงก่อนเกิดช่อดอก จะเกิดใบทั้งหมดประมาณ 35-50 ใบในหนึ่งต้น

**ดอก** : เป็นดอกห้อยลงมายาวประมาณ 60-130 เซนติเมตร ซึ่งเรียกว่า “หวัปลี” ตามช่อจะมีกาบหุ้มสีแดงรูปกลมรี ยาว 15-30 เซนติเมตร ช่อดอกเจริญเติบโตก็จะกลายเป็นผล

**ผล** : ผลกล้วยทั้งหมดบนก้านดอกรวมเรียกว่า “เครือ” (Bunch) ส่วนผลกล้วยแต่ละกลุ่มเรียกว่า “หวี” (Hand) ส่วนแต่ละผลเรียกว่า “ผลกล้วย” (Finger) ขนาด สีเปลือก สีเนื้อ รสชาติของผลกล้วยจะแตกต่างกันไปตามแต่ละพันธุ์ กล้วยเครือหนึ่งอาจมี 6-12 หวี แต่ละหวีมี 10-20 ผล

**เมล็ด** : มีรูปร่างเกือบกลม ขรุขระ รสชาติฝาด เปลือกหุ้มเมล็ดมีสีดำ แข็ง มีอาหารเลี้ยงต้นอ่อนอยู่ภายใน



# ชนิดและสายพันธุ์ของกล้วย

การจำแนกชั้นทางวิทยาศาสตร์

วงศ์ : Musaceae

สกุล : Musa

ชื่อทางพฤกษศาสตร์ : Musa sapientum และ Musa paradisiacal

ชื่อสามัญ : Banana and Plantain

ถิ่น : ในถิ่นร้อนทั่วโลก





ปัจจุบันทั่วโลกมีกล้วยอยู่ประมาณ 200-300 สายพันธุ์ สำหรับพันธุ์กล้วยในประเทศไทยเองมีไม่ต่ำกว่า 50 สายพันธุ์ ทั้งที่เป็นกล้วยป่า กล้วยในท้องถิ่น พันธุ์ที่นำมาจากต่างประเทศ จากการสำรวจพบว่าพันธุ์กล้วยป่าซึ่งอาจจะนำมาปลูกเพื่อเป็นไม้ประดับมีทั้งหมดประมาณ 23 ชนิด ส่วนกล้วยปลูกมีทั้งหมดประมาณ 70 ชนิด พันธุ์กล้วยที่รู้จักกันทั่วไปมีมากมาย แต่ที่รู้จักกันดีและนิยมปลูกกันแพร่หลายมีอยู่ไม่กี่พันธุ์ เช่น กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น

ในหนังสือพรรณพฤษชา ซึ่งเจ้าคุณศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ได้แต่งเป็นคำกลอนไว้ราว พ.ศ. 2427 โดยรวมพันธุ์กล้วยทั้งกล้วยรับประทานได้ กล้วยป่าอื่นๆ ไว้ดังนี้

“กล้วยกล้วยมีหลายกระบวน กล้วยกรันจันนวล  
อีกน้ำละว้าน้ำไทย

กล้วยน้ำกาบดำ ก้านใบ คล้ายกับน้ำไทย  
ผลใหญ่และยาวกว่ากัน

กล้วยกุเรียกกล้วยสันผ้น เพี้ยนนามจ้านัน  
จะหนีที่คำหยาบคาย

ดินเต่าดินตานีกลาย กล้วยน้ำเชียงราย  
กล้วยสั้มหากมุกมุลมี



กล้วยน้ำว้ามราชสีห์  
บายสีก็เรียกนามสอง

อีกกล้วยร้อยหวี

หอมเขียวกล้วยค่อมหอมทอง  
อีกกล้วยที่เรียกเปลือกบาง

หอมจันทน์วลละออง

นี่คือกล้วยไข่คำกลาง  
กล้วยกระกล้วยพระก็มี

ท่านจัดแบบวาง

กล้วยครั่งดุกครั่งข้อมสี  
ทั้งหวีทั้งเครือแจ้แดง

แดงจัดรูจี

กล้วยนากเพียงนากเปล่งแสง  
หนึ่งนามว่าگرامคชสาร

กล้วยگرامเรดแดง

กล้วยสีสะโตไวยหาร  
อีกกล้วยประจำพาน

เรียกแต่โบราณ

หนึ่งเล็บมือนางนามกร  
บ้างเรียกว่ากล้วยกรบูร

ตีบหอมขจร

นางเงยสิ่งงามจำรูญ  
ภิมเสนแลสมนมนสวรรค์

กินดีมีมูล

หอมว่าตานีอาร์ญ  
กับตาลปัตรฤๅษี

อุบลปนกัน



กล้วยแช่หนึ่งเรียกกัทลี  
ข้างแดนละว้าป่าไกล

กาบก็มักมี

มลิ่องผิวอ่อนอำไพ  
กล้วยไร่กะเหรี่ยงเรียกนาม

นางนวลยวลใจ

พรรณกล้วยมีหลากหลายตาม  
นิคมและเขตดงดอน

ประเทศเขตคาม

เหลือจะรำนามกร  
แต่ที่รู้แจ้งแห่งนาม”

ลัดบทลดทอน

(คัดตัวสะกดตรงตามต้นฉบับ)

