

PAILIN

กล้วย...

ผลไม้มหัศจรรย์
ทัศนะ ไผ่งาม



กล้วย...

ผลไม้ที่คนไทยทุกคนคุ้นเคยจนมองข้าม
ความมหัศจรรย์ของผลไม้ชนิดนี้ว่ามี
ประโยชน์มากมายและเกี่ยวข้องกับชีวิต
ประจำวันคนไทยเพียงใด

กล้วย...



ผลไม้ หักจรรย
ทักษะ ใฝ่งาม



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทัศนะ ไผ่งาม.

กล้วย...ผลไม้มหัศจรรย์.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. ผลไม้. 2. กล้วย...แงโภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

643

ISBN 978-616-15-1071-8

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร สีสังข์

วิชัย ตระกูลพัฒนกร

สุริรัตน์ เขินหลวง สุพรรณา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ศักดิ์ชัย บางมด จิตตรา ศรีความ

วิชัย ตระกูลพัฒนกร

Raidergang@hotmail.com

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1071-8



ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีมาแต่โบราณกาลแล้ว ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีความมหัศจรรย์มาก เพราะทำให้คุณค่าทางอาหารดีต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ มากมาย

ด้วยเหตุที่ว่ากล้วยมีคุณค่าอันดีให้ความอึดเหมือนได้กินข้าว และที่สำคัญกล้วยยังอุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และ กลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร แต่กินกล้วยก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอ เท่ากับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ประโยชน์ของกล้วยไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้น ยังช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกด้วย

เห็นอย่างนี้แล้วของกล้วย ๆ ที่เราพูดก็คงจะจริงซะแล้ว แค่ว่าลองกล้วยเข้าปากเราก็ได้รับประโยชน์จากกล้วยมากมายแล้ว หันมากินกล้วยกันเยอะ ๆ นะ จะได้มีสุขภาพดีแถมประหยัดเงินเพราะราคาไม่แพงอีกด้วย

ปรารธนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

กล้วย...ผลไม้ที่คนไทยทุกคนคุ้นเคยจนมองข้ามความมหัศจรรย์ของผลไม้ชนิดนี้ว่ามีประโยชน์มากมายและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันคนไทยเพียงไร

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

ภายในเล่มผู้อ่านจะได้พบประวัติการเดินทางของกล้วย, การใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของกล้วย, วิธีการปลูก, เมนูอาหารจากกล้วย, และเรื่องราวน่ารู้อีกมากมาย ซึ่งเมื่ออ่านแล้วคุณจะต้องเห็นด้วยแน่ ๆ 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

ประวัติการค้นพบ





กล้วย มีถิ่นกำเนิดในเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จากการศึกษาในกลุ่มวิชาการพบว่า กล้วยมีวิวัฒนาการถึง 50 ล้านปีมาแล้ว ดังนั้นจึงเป็นไม้มงคลที่มนุษย์รู้จักบริโภคเป็นอาหารกันอย่างแพร่หลาย เชื่อกันว่ากล้วยเป็นไม้มงคลชนิดแรกที่มีการปลูกเลี้ยงไว้ตามบ้าน และได้แพร่พันธุ์จากเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ไปยังดินแดนอื่นๆ ในระยะเวลาต่อมา ปัจจุบันกล้วยก็ยังปลูกกันมากในเอเชียใต้ ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่ปลูกกล้วยมากที่สุดในโลก และมีพันธุ์กล้วยมากมาย

ส่วนการเดินทางของกล้วยไปยังดินแดนอื่นๆ นั้นมาจากผลของการย้ายถิ่นฐานในการทำมาหากิน มีการอพยพประชากรจากเอเชียตอนใต้ไปยังหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิกตั้งแต่ต้นคริสต์ศักราชเป็นต้นมา 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 โดยปลูกมากในประเทศคอस्टาริกา และประเทศฮอนดูรัส

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

สำหรับประวัติกล้วยในประเทศไทย เข้าใจว่าประเทศไทยเป็นแหล่งกำเนิดของกล้วยป่า และต่อมาได้มีการนำเข้ามาปลูกตามิ และกล้วยชนิดอื่นในช่วงที่มีการอพยพของคนไทยในการตั้งถิ่นฐานอยู่ที่จังหวัดสุโขทัย โดยมาจากทางใต้ของประเทศจีนแถบสิบสองปันนาซึ่งอยู่ใกล้กับตอนเหนือของประเทศอินเดีย ดังนั้นการเคลื่อนย้ายของกล้วยเหล่านี้ อาจจะมีการนำเข้ามาพร้อมๆ กัน ในช่วงเวลาดังกล่าว เพราะการอพยพถิ่นฐานมักจะต้องนำอาหารหรือพืชที่เป็นอาหารติดตัวไปด้วย ตามบันทึกประวัติศาสตร์สมัยอยุธยาเขียนโดย De LaLobbers (1963) เมื่อประมาณปี พ.ศ.2236 ว่าเขาได้เดินทางมาประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2220 ได้บันทึกถึงพืชต่างๆ ที่พบและได้บันทึกว่าพบกล้วยงวงช้างในสมัยนั้น ซึ่งกล้วยงวงช้างปัจจุบันเรียกว่า กล้วยร้อยหวี

ส่วนประกอบของกล้วย

