

ว่าด้วยเรื่องกล้วย ๆ

บำรุงหัวใจและไต
เนื่องจากอุดมไปด้วย
โปแตสเซียม
และแมกนีเซียม



กล้วยหอม 1 ลูก =

พลังงาน 105 แคลอรี

โปแตสเซียม 9% RDI

วิตามิน บี6 33% RDI

วิตามิน ซี 11% RDI

แมกนีเซียม 8% RDI

เส้นใยอาหาร 3.1 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 24 กรัม

**RDI = Reference Daily Intake
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



ลดความเสี่ยง
ของร่างกาย

เนื่องจากอุดมไปด้วย
Antioxidants



รู้จักอยู่ท้อง ดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด
และระบบย่อยอาหาร เนื่องจากมีเพกติน
และแป้งที่ทนต่อการย่อย (resistant
starch)



เพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย
ช่วยลดการเป็นตะคริวและปวดกล้ามเนื้อ

เนื่องจากอุดมไปด้วยพลังงาน
แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ

ช่วยให้อารมณ์ดีผ่อนคลายและนอนหลับ
เนื่องจากมีวิตามินบี 6



จัดทำโดยนพพล ภิญโญนนตพงษ์
สำนักนโยบายการคลัง