

เอกสารการอบรม โครงการส่งเสริมอาชีพแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร

กล้วยหอม

กล้วยหอมอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับ และให้พลังงานมากถึง 100 กิโลแคลอรีต่อหน่วย เพราะในกล้วยหอมมีน้ำตาลอยู่ 3 ชนิด ได้แก่ ซูโครส ฟรุคโตส และกลูโคส รวมทั้งเส้นใยอาหาร ดังนั้น ร่างกายเราจะได้พลังงาน และนำไปใช้ได้ทันที แค่กล้วยหอม 2 ลูกก็ให้พลังงานได้ถึง 90 นาที และยังมีสรรพคุณอื่นๆ อีกดังนี้

- **คลายเครียด** กล้วยหอมมีสาร Tryptophan เป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายแปลงเป็น Serotonin ได้ ซึ่งเป็นสารกระตุ้นทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุข
- **ลดอารมณ์หงุดหงิด** อาการปวดหัว ปวดท้องของคุณผู้หญิงในช่วงก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน
- **เพิ่มพลังสมอง** สารอาหารที่อยู่ในกล้วยหอมสามารถกระตุ้นความตื่นตัวให้กับสมองได้ การทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าช่วยให้สมองทำงานได้อย่างเต็มที่ และทานอีกในช่วงกลางวันจะทำให้รู้สึกสดชื่นและตื่นตัวได้
- **ลดการเกิดแผลในกระเพาะและลำไส้** กล้วยหอมมีใยอาหารอยู่มากจึงช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยอาหารได้ดีขึ้น และช่วยเคลือบกระเพาะอาหารไม่ให้เกิดแผลในกระเพาะ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง และช่วยลดท้องผูกอีกด้วย
- **ลดโรคโลหิตจาง** กล้วยหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮีโมโกลบินให้กับเม็ดเลือดแดง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางได้
- **ลดความดันโลหิต** ในกล้วยหอมมีโพแทสเซียม ผลวิจัยยืนยันว่าโพแทสเซียมในผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตได้ จึงมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองจากความดันโลหิตสูงได้
- **ลดการเกิดตะคริว** คนที่กล้ามเนื้อเป็นตะคริวส่วนหนึ่งมาจากการขาดหรือมีโพแทสเซียมในร่างกายต่ำ



เอกสารการอบรม โครงการส่งเสริมอาชีพแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร

การปลูกกล้วยหอม

จะใช้ระยะปลูก 22 เมตร พื้นที่ 1 ไร่ ปลูกได้ 350-400 หน่อ หน่อที่นำมาปลูกต้องเป็นหน่อจากต้นที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป จึงจะเป็นหน่อที่สมบูรณ์ ราคาหน่อกล้วย 8-10 บาท ต่อหน่อ

การให้น้ำมีทั้งปล่อยไปตามร่องและให้น้ำหยด โดยลงทุนระบบน้ำหยด ไร่ละ 3,000 บาท

ก็สามารถควบคุมการให้น้ำและความชื้นได้ การให้ปุ๋ย จะให้ครั้งแรกช่วงรองพื้นก่อนปลูกครั้งหนึ่ง

โดยให้เป็นปุ๋ยคอกคลุกเคล้ากับดินบริเวณปลูก เมื่อกล้วยอายุ 1 เดือน เริ่มให้ปุ๋ย 15-15-15 ในอัตรา 100-150 กรัม ต่อต้น เมื่อต้นอายุ 3-4 เดือน ให้สูตร 15-15-15 ในอัตรา 200-300 กรัม ต่อต้น อายุ 5 เดือน ให้ปุ๋ยสูตร 20-15-20 ในอัตรา 200-300 กรัม ต่อต้น

เมื่อกล้วยอายุ 4 เดือน จะเริ่มแต่งหน่อที่แตกออกมารอบต้นออก หลังจากนั้นคอยแต่งหน่อทุก 10-15 วัน ต่อครั้ง ส่วนใบกล้วย ถ้าจะให้ดีควรเก็บใบไว้ให้มากที่สุด ตัดแต่งเฉพาะใบที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุออก โดยจะไว้ใบต่อต้นประมาณ 10 ใบ

เมื่อกล้วยเริ่มให้ปลี น้ำจำเป็นต้องให้วันเว้นวัน ปริมาณ 7-8 ลิตร ต่อต้น เมื่อปลีออกมาสุด ให้เตรียมไม้ค้ำ ทำจากไม้ไผ่ เมื่อตัดปลีออก ให้ใช้ไม้ค้ำไว้ จากนั้นใช้ผ้าห่อเครือกล้วยผ้าห่อเครือกล้วย

เดิมทำมาจากถุงพลาสติกบ้าง ถุงปุ๋ยบ้าง แต่พบว่า การนำผ้ามาเย็บต่อกันให้อยู่ในรูปของถุง ใช้คลุมเครือกล้วย จะช่วยให้กล้วยเมื่อสุกเหลืองสวย แต่มีข้อแม้ว่า ห้ามใช้ผ้าสีดำ เพราะจะทำให้กล้วยช้ำดอกขาว แม้จะนำไปปักไม้เหลืองสวยตามต้องการ หลังจากตัดปลีห่อเครือกล้วยแล้ว ประมาณ 50-60 วัน ก็ตัดเครือกล้วยลงได้

ที่มา : https://www.technologychaoban.com/agricultural-technology/article_147886



เค้กกล้วยหอมสูตรหนึ่ง

ส่วนผสมเค้กกล้วยหอม

1. กล้วยหอมสุก 250 กรัม
2. แป้งเค้ก 200 กรัม
3. ผงฟู 1/2 ช้อนชา
4. เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
5. น้ำตาลทราย 135 กรัม
6. น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมัน 100 กรัม
8. เกลือ 1/2 ช้อนชา
9. ไข่ไก่ 4 ฟอง



วิธีทำเค้กกล้วยหอมหนึ่ง

1. นำกล้วยหอมสุกมาบดให้ละเอียด เติมน้ำมันมะพร้าว แล้วขยำให้เข้ากันพักไว้
2. เตรียมไข่ไก่ 4 ฟอง เติมน้ำตาลทราย ตีผสมจนเหนียว
3. ใส่ผงฟู เบกกิ้งโซดา เกลือ และน้ำมัน ตีให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ใส่แป้งเค้ก คนส่วนผสมให้เข้ากัน
5. ตัมน้ำร้อนหนึ่ง เตรียมถ้วย/แม่พิมพ์สำหรับนึ่งเค้ก ตัดส่วนผสมที่เตรียมไว้ใส่ถ้วย/แม่พิมพ์
6. น้ำเดือด นำเค้กไปนึ่ง ประมาณ 15 นาที
7. ยกออกจากเตา พักให้หายร้อน พร้อมรับประทาน

