

請相信我！吃香蕉真的好處多多~

期數：第 2009-02 期 發行日期：2009-02-21



請相信我！吃香蕉真的好處多多！

台灣位居亞熱帶，雨量充沛，不管是種植水果或其他農產品，都能充分快速成長。在水果方面，又以香蕉產量最為大宗，「香蕉王國」儼然成為台灣的代名詞。事實上，香蕉僅含少量的蛋白質和微量脂肪，而碳水化合物達 20%，是熱量的主要來源，一根香蕉約有半碗飯的熱量。

此外，香蕉含有維生素 A、B1、B2、B6、菸鹼酸、葉酸、C，及礦物質鈣、磷、鐵、鎂、鉀、錳等，其中，鉀含量特別豐富，鎂的成分也很高，更是食物中錳的最佳來源之一。另外香蕉富含水果特有的果膠質，可以促進腸道的蠕動，具有幫助排便的效果。

過去由於香蕉便宜，很多人因為取得容易，反而很少購買，而忽略它的好處。其實香蕉本身富含許多營養素，可以算是"便宜又大碗"的水果，到底香蕉有哪些好處呢？讓我們來看看吧！

1.預防或治療高血壓：香蕉內含鉀，可使過多的鈉離子排出，使血壓降低。另外一個降血壓的離子就是鈣，所以如果將香蕉切成一小塊，跟富含鈣質的牛奶一放入果汁機中打勻，就成了一杯最佳的抗高血壓的果汁了。

2.增加免疫力，預防癌症：香蕉內含 Lectin，Lectin 是一種蛋白質，在免疫系統上，可以進一步刺激 T 細胞分化，增強人體的抗癌的免疫力，而且它在腸胃直接被吸收，不像其他蛋白質會被分解，所以更具抗癌功效。

3.富含纖維，預防便秘：香蕉含許多纖維，可刺激腸胃蠕動，增加糞便體積，幫助排便。

4.容易飽食，可以減肥：香蕉容易填飽肚子，一根香蕉大約等於半碗飯的熱量，所以很多人用來當減肥的食物，不過減肥時不能光吃香蕉，還要搭配其他低熱量的食物，免得營養不均衡，賠上身體的健康，就划不來囉！

而選購香蕉時，可挑選形體肥厚圓鈍、表皮金黃又稍帶黑點及果香濃郁者為佳，這表示香蕉正好成熟，但香蕉在室溫下容易過熟而腐敗，因此最好一次只買一至兩天的份量，以免吃不完，腐壞丟棄浪費。

另外，買綠色外皮的硬香蕉，可以先放到冰箱的冷藏室，這樣可冰一個星期都沒問題(皮變黑也沒關係)；如果不放冰箱，放在室溫中，大約 **3-5** 天香蕉外皮就容易變黑，這時你可拌入少許檸檬汁，可防止香蕉肉變黑。

■**營養諮詢衛教門診：周一、周三（上午）人工電話掛號：2738-0032**