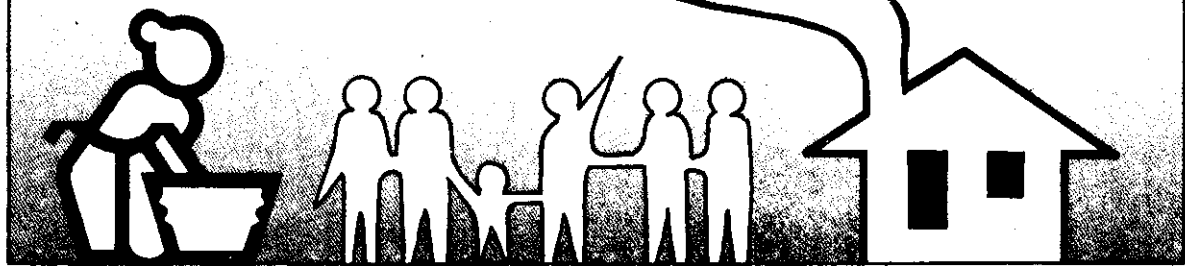


農村家庭 家事改進



· 倩倩

香蕉含鉀豐富

有助防治高血壓

高血壓是國人最普遍的慢性疾病，估計40歲以上者每5人當中即有1人患高血壓。高血壓控制與治療不當所導致的腦中風，25年來均高居國人第1、2位死因，而腦中風的發病率、流行率與死亡率均高居世界首位，因此積極防治高血壓是刻不容緩的。

鉀與高血壓防治關係密切

高血壓的真正原因雖然仍在繼續研究中，但已知的相關因素計有遺傳、肥胖、飲食中塩分（鈉）高、鈣及鉀低……等。控制這些相關因素即可控制高血壓，飲食中含鉀低與高血壓有關，係近年來較受矚目的因素。飲食中含充分的鉀是維持正常血壓很重要的因素。

對高血壓患者醫師最常用的治療藥物為利尿劑，孕婦的水腫也常以利尿劑治療，服用利尿劑者很容易引起低血鉀症，此外心臟功能不佳、酗酒者及營養不良者亦容易患

低血鉀症。因此要特別注意鉀的補充。

低血鉀足以致命

嚴重的低血鉀症足以致命。鉀是人體內重要的礦物質，大部分存在細胞內，與鈉共同維持體內的酸鹼平衡，正常的滲透壓促使生理功能正常運動，另一部分鉀存在細胞外液促進及維持肌肉、神經血球的正常功能。當血液中鉀含量過低時，會有肌肉無力，麻痺的現象，心臟也可能因此而心肌薄弱且擴大，會有心博加速的現象。

鉀從那兒來？

鉀從那兒來？人體中的鉀絕大部份是由食物中獲得，一般來說，含鉀較豐富的食物有羊肉、牛肉、牛肝、雞肉及水果中的梨、香蕉、鳳梨、橘子等。

①蔬菜亦富含鉀，但容易在烹調過程中流失。

②在含鉀較豐富的食物中，香蕉可能是最普遍、可口且能經常食用的水果。雖然香蕉是一種營養價值不錯的水果。但是，有人會認為吃香蕉容易發胖而不敢吃。事實上，1隻150公克（1斤4隻）的香蕉，約有118千卡的熱量，相當於7片的蘇打餅乾，若是稍甜或稍為油膩的餅乾則只需3、4塊或蛋糕1小塊便有118千卡的熱量，1個菠蘿麵包其熱量更高達340千卡。

香蕉含鉀豐富

服用利尿劑者、高血壓患者、酗酒者以及素食者（由於素食者不吃含鉀較豐富的動物性食品如羊肉、牛肉、牛肝及雞肉等，把香蕉當作點心食用，不但沒有發胖的顧慮，同時也可以提供適量的鉀，香蕉價廉物美，確實是一舉兩得，何樂而不為呢？