



香蕉助消化

香蕉屬芭蕉科單子葉大形草本植物，原產於印度喜馬拉雅山南麓，是人類最古老的水果之一。中南美洲有些國家甚至以它為主食。我國自古以來即有栽培，本草綱目中記載：「甘蕉果止渴、潤肺、莖及葉利尿，根敷腫。」

香蕉效用

清肺潤腸：香蕉是極營養的果品，蘊含豐富的鉀、磷、鈣、鐵等礦物質及大量的天然纖維，飯後一根香蕉，可整理腸胃幫助消化，凡是濕熱內聚、口苦舌燥、大便不潤或習慣性便秘，吃後可以去熱、清肺、潤腸、刺激腸部蠕動、促使排便通暢。

此外，很多新鮮水果，尤其是蘋果，含有高度的酸，這種酸在人體內很難消化，而香蕉卻含鹼，鹼性溫和，是大腸炎、胃潰瘍病患唯一可以吃的水果。而且，香蕉所含的天然果糖更能滿足食慾，提供大量的能量。

但是香蕉性屬「甘寒」，患有感冒、慢性病、過敏、胃腸有寒氣，肺弱痰多、哮喘或瘧疾者，最好不要吃。還有三歲以前的嬰兒因消化系統未臻成熟，也應避免餵食。

香蕉食譜

香蕉凍

做法：

香蕉去皮，切成約3公分長，塗上檸檬汁，黏在餅乾上，套上塑膠袋，放進冰箱冷

凍，就是道隨時可吃的點心，每塊香蕉凍大約有十卡路里的熱量。

香蕉船

做法：

在未剝皮的香蕉上，從香蕉頭到香蕉尾，挖成長長的船形，然後以孔酪或花生醬填滿，再用塑膠袋包起來，放進冰箱裏冷凍，這是最佳的午餐點心。

香蕉酵母乳

做法：

用叉子將剝了皮的香蕉搗成泥狀，拌入酵母乳，加一湯匙的橘子汁，再端進冰箱。一小時之後取出，加糖，即成一份可口的香蕉酵母乳。

巧克力香蕉

做法：

用牙籤將香蕉塊沾上液體巧克力，再冰凍，就成了吃了還想再吃的巧克力香蕉。

香蕉奶昔

做法：

香蕉去皮切成塊狀，放進果汁機內，加入四分之三杯鮮奶、適量的冰淇淋，一起打汁，30秒即成。可依所需的數量和濃度，來增加鮮奶和冰淇淋的量。