

降低血壓·鎮靜神經

大多數的水果，每100公克中，大約含有100~200毫克的鉀，但哈密瓜和香蕉卻含有300毫克以上。如果比起水果以外的食品，蘋果算是鉀含量極豐富的食品，但每100公克也不過含有100毫克多一點的鉀而已。換句話說，香蕉和哈密瓜鉀的含量比蘋果多三倍。而香蕉的含鉀量為哈密瓜的三倍。

有些食物的鉀含量雖然豐富，但是如果食用過少，仍然無法充分攝取。

如果吃香蕉或哈密瓜，通常一個人一次都可吃到100公克以上，也就是說鉀的攝取量一定充足。

一般來說，體內的鉀和鈉時時都會保持平衡。只要是健康的人，如果攝取了過多的鉀，過剩的部分就會隨尿排出。這時，鈉也會跟著一起排出。鈉是高血壓的元凶，如果能把這個元凶逐出體外，就能降低血壓。

血壓過高的人，如果減少鹽分的攝取，大都可使血壓降低到某一程度。如果想使血壓維持在理想的狀態，除了減少鹽分的攝取之外，還要積極地攝取含鉀豐富的食品才是根本之道。

此外，鉀也具有鎮靜神經的作用。多攝取鉀，可使急躁的心情平靜下來。這對降低血

香蕉的奇效

／宋振明

壓也很有幫助。因為心情急躁時，血壓也會隨著上升，因此，只要能鎮定神經，血壓自然就會降低。

能治便秘·能治下痢

身體健康的人對鉀的攝取不必有所顧忌。但是有腎臟病的人就必須留意了。

體內的鉀過多時，大半會從尿中排出，也就是說一定要經過腎臟的處理。這麼一來，就等於增加腎臟的負擔。所以，鉀對人體雖有好處，但有腎臟病的人如果攝取太多，反而會使腎臟機能惡化。

為了維持血壓的正常值，對於鉀的利用，只限於正常狀況，特別是腎臟狀態良好時。

此外，不管是香蕉或哈密瓜，熱量都相當高，100公克的哈密瓜，大約有50大卡，香蕉是80大卡，吃一根香蕉，等於吃半碗米飯。

雖然如此，但香蕉含有豐富的果膠（PECT-INE）可促進排泄。果膠是植物纖維之一，能吸收水分，使大便柔軟，同時，還具有增加大便量的作用。對有便秘傾向的人，是一大救星。便秘是引起高血壓的原因之一。所以，具有通便作用的香蕉，被認為是高血壓患者的重要食物。

但必須注意的是，一根香蕉所含有的熱量，幾乎等於半碗飯。因此，吃了香蕉之後，應該減少相當量的澱粉食物才好。

此外，由於含有豐富的果膠，很容易形成體內的脂肪，所以，吃得太多也不理想。

有些人以為，拉肚子時吃澀澀的蕃石榴也許有用，其實大錯特錯，只要二根香蕉沾些鹽巴吃，很快就能止住。同樣的，如果便秘很久，也只要挑熟透的香蕉，沾純蜂蜜吃，幾次之後就可以解決這種現代人的困擾。

✿

●輕鬆一下●



杜絕噪音

鄰居甲：「把你的電唱機借給我一天好嗎？」

鄰居乙：「當然可以。你要欣賞音樂嗎？」

鄰居甲：「不是，我只是想安安靜靜的睡一夜。」

（歐陽重修）