

文／蔣世超

香蕉在保健上的功能



香蕉與柑橘類並列，為全世界水果交易之最大宗，2002年總貿易量達1,150萬公噸。台灣得地利之便生產品質優異的香蕉，除供國人享用外，亦受日本消費者喜愛，歷年來均大量銷售日本，成為農村經濟來源的重要一環。

熟成的香蕉不僅在外觀上鮮黃奪目，光是感觀上的享受就使人滿意十足了，而且香氣宜人，引人垂涎，食用的口感上更是滑順甜美，令人意猶未盡，其實香蕉還有許多對身心有益用途，在許多情況下，又可作為具有特殊治療價值的飲食材料，特別收集歸納為20項，供大家參考。

1. 貧血

香蕉含高量的鐵質，可刺激血液製造血紅素，減輕貧血症狀。

2. 血壓

香蕉是鉀含量極高，鈉含量低的熱帶水果，微量的脂肪，但無膽固醇，可提供給高血壓與心臟病患者食用，是幫助對抗高血壓的極佳食品，因此，美國食品藥物管理局(FDA)准許香蕉業者使用正式聲明：香蕉具有降低血壓及減少中風的風險。

3. 腦力

研究顯示，富含鉀的水果可使學生變得更加警覺而有助於學習。在早餐和午餐中食用香蕉，可協助學生因提升腦力而通過考試。

4. 便秘

香蕉富含纖維，膳食中包括香蕉可幫助恢復正常的腸道運動，不必服用泄藥解決便秘問題。

5. 抑鬱症

根據英國MIND組織的調查，許多罹患抑鬱症者在吃過香蕉以後感覺相當舒服，這是因為香蕉中含有天然蛋白質色胺酸(tryptophan)，在我們體內被轉變為血清素(serotonin)，可以讓我們心情鬆弛下來，改善情緒，使我們感覺愉快。

6. 宿醉

消除宿醉的最快方法是飲用1杯加入蜂蜜的香蕉奶昔，香蕉可使胃部平靜，蜂蜜可提高血糖，牛奶可使

身體舒適並補充水分。

7. 心灼熱

香蕉在體內有天然制酸的作用，所以當我們受到心灼熱之苦時不妨以吃香蕉來減輕痛苦。

8. 害喜

在兩餐之間食用香蕉，可幫助提升血糖含量，避免害喜的不適。

9. 蚊子叮

以香蕉皮的內側塗抹被蚊子咬過的部位，可令人驚訝地發現到對減低腫癢頗有奇效。

10. 神經過敏

香蕉含有豐富的維他命B群，有助於安定我們的神經系統。

11. 肥胖

奧國心理學院的研究發現，工作壓力可導致猛吃巧克力和油炸脆片。研究人員針對5,000位醫院病人也發現，大多數肥胖的人都是在高壓力的環境中工作。報告的結論指出，要避免因恐慌所引發的食物渴望症，我們需要藉由攝取高碳水化合物的食物來控制血糖的含量，例如每2小時吃一次香蕉來保持穩定的血糖濃度。對老年人而言，大量食用香蕉不會導致肥胖或消化上的不適。香蕉具有低脂肪含量和高適口性的特性，是肥胖者理想的飲食材料。

12. 經前症候群

忘記吃藥了？那麼就吃根香蕉吧！香蕉中所含的維他命B₆能調節血液中葡萄糖的濃度，影響我們的情緒，減輕煩躁不安的感覺。

13. 季節性情感障礙

香蕉因含有天然的情緒加強劑tryptophan，可有助於患者。

14. 吸煙

香蕉因含有高量的維他命C、A₁、B₆、B₁₂及鉀鎂等，可以幫助那些想戒煙的癮君子免除遠離尼古丁的效應。

15. 壓力

鉀是一種重要的礦物元素，有幫助心跳正常，將氧分子送達腦部及調節身體水分平衡的功能。當我們受到壓力時，身體的代謝速率會上升，體內的鉀含量隨之降低。此時如果食用含高鉀的香蕉，將有助於恢

復平衡的狀態。

16. 中風

根據新英格蘭醫學雜誌的研究報導，把吃香蕉納入正常膳食的一部分，能降低因中風死亡風險的百分之四十。小孩自小多吃香蕉，長大後得高血壓等心臟方面疾病的機會大幅降低。

17. 體溫的控制

許多不同的文化看待香蕉是一種清涼的水果，可以降低待產母親身體上和情緒上的溫度。例如在泰國，懷孕婦女吃香蕉以確保嬰兒能在冷涼的溫度下出生。

18. 潰瘍

香蕉因質地柔軟平滑，被用來作為腸道病患的膳食。香蕉是唯一可被慢性潰瘍病患食用而無困擾的生鮮水果。香蕉還可中和過度的胃酸，在胃壁形成一層保護膜而減少對胃部的刺激，以成熟的香蕉攪拌奶粉被特別推薦給患者，來治療胃潰瘍。

19. 疣

對使用天然替代物敏銳的人士斷言道，如果想除掉疣，只要取一片香蕉皮，黃色的部分朝外，敷

置於疣上，以膠帶固定即可達成心願。

此外，香蕉容易被消化，且含有礦物質與維生素，搗碎的香蕉泥是3個月大以上、腹瀉及擬斷奶嬰兒的極佳食物。香蕉不含有產生尿酸的物質，是痛風和關節炎病患的理想食物。香蕉有低鈉和低蛋白質含量，可作為腎臟病患的膳食。對胃炎和腸胃炎的病患而言，香蕉是在嘔吐得到控制後，首先被推薦的食物之一。

歐美及日本等先進國家每年都自國外進口大量香蕉，香蕉是他們最喜愛的熱帶水果，主要因為香蕉是營養又健康的食物，相關單位並對有關香蕉的知識作大力的宣導與推廣，以促進國人的健康。日人更視香蕉為高貴的水果，自國外進口的香蕉已達1年100萬公噸，台灣香蕉在日本市場的占有率雖從數十年前的獨佔降到目前的3~4%，甚至更低，惟在日人心目中的聲譽仍極高，近年來的供應量都不符日商的需求。

香蕉是台灣本土農產品中最重要的一種，自福建引進種植至今已有一百多年的歷史，始終扮演著影響台灣農民生計的角色，非常可惜的是我國人卻視香蕉為廉價農產品，忽略其對國人身體保健上的作用，特在此促請國人多珍惜「尚」擁有的福氣，鼓勵大家多吃香蕉。

台灣香蕉 名滿全球

儘管近七成的民眾都認為早餐很重要，但不吃早餐的人卻仍占有近一半，長期不吃早餐，易導致新陳代謝不良，是發胖的主因；香蕉便成為最適宜早餐的食品，不用另外裝袋，剝皮就能吃，有飽足感，當然熱量與營養也很高，且能長時間保持能量，有好體力、好腦力撐到中午。

香蕉果肉營養價值高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白質12克、脂肪0.6克，此外，還含多種微量元素和維生素，一根香蕉大約150克，有120大卡，相當於半晚乾飯的熱量；一直以來，許多人把香蕉作為減肥的最佳食品，用來代替早餐是可以，但想用香蕉減肥，失敗是難免的。

一味良藥

香蕉不但營養豐富，而且是一味良藥。味甘，性寒。據《本草綱目》載：「香蕉甘，大寒，無毒。」具有清熱、潤腸、解毒的功效。治熱病煩渴、便秘、痔血。《本草求原》謂：「香蕉止咳潤肺解酒，清脾滑腸，脾火盛者食之，反能止瀉止痢。」具有止煩渴、潤肺腸、通血脈、填精髓的功效。治便秘、煩渴、酒醉、發熱、熱癰腫毒。

香蕉還可以潤腸通便，便秘者食之常有良效。尤其老年人因為老化關係，整個生理機能比較緩慢，造成老年人容易便秘，由於便秘而用力憋氣解便，會使血壓突然升高，也是引發腦中風的一個重要誘因，所以老年人吃香蕉對於預防腦中風，有正面意義。

全身是寶

香蕉能維持人體內鈉鉀平衡和酸鹼平衡，使神經肌肉保持正常，心肌收縮協調。香蕉的果柄具有降低膽固醇的作用。香蕉皮中含有蕉皮素，它可抑制真菌和細菌，用香蕉皮

文/陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

外用，治療由真菌或細菌引起的皮膚癢和腳氣病，效果良好。

憂鬱症患者，在單胺假說中，認為憂鬱症是腦中單胺遞質去甲腎上腺素(NE)、5-羥色胺(5-HT)功能不足，而香蕉含有一種物質，能幫助人腦產生5-羥色胺(5-HT)，使人心情變得愉快舒暢，而減少引起情緒低落，降低悲觀失望、厭世煩躁的情緒；所以在重大壓力、情緒低落時，如考試前、失戀、落榜、重考中、債務壓力、工作壓力大時，吃些香蕉，可以調節情緒。

香蕉作鮮果食用，亦可加工。熟香蕉可製成香蕉粉，用於製糕餅及麵包；果實經發酵後可釀造香蕉酒或提取酒精；將香蕉剝皮和冰糖煮熟服食，可用於發燒、便秘、高血壓、咽喉痛。香蕉花燒存性，研末，調鹽水服能治胃腹疼痛。香蕉莖葉煎服治水腫、腳氣；香蕉根生品搗汁服用，則用於感冒發熱、頭痛、牙痛，用此汁梳頭髮，能使黃毛丫頭髮烏黑亮麗。

12大好處

西方科學研究出香蕉有12大好處，(1)增強免疫力。(2)抗氧化。(3)促進心血管健康。(4)治兒童腹瀉。(5)治皮膚瘙癢。(6)預防中風。(7)治療憂鬱。(8)促進胎兒生長。(9)防治胃潰瘍。(10)降低血壓。(11)解酒。(12)除皺美容。

不過，這是對身體健康狀況不錯的人而言；香蕉性寒，脾胃虛寒、胃疼腹涼者少食，胃酸過多者不可食，因香蕉含鉀量高，急慢性腎炎及腎功能不全者不宜多吃，特別是出現排尿困難者，或是洗腎者，皆不能食用香蕉。因為鉀鹽是隨尿液排泄的，少尿、無尿患者易出現高鉀血症甚至鉀中毒，重者危及生命。

此外，坊間認為扭傷不可食用香蕉，主要是少數患者不能適應香蕉中高鉀以致造成痠痛，在我認為無一定的因果關係。