

香蕉 促進健康百分百

香蕉為芭蕉科Musaceae植物香蕉*Musa sapientum* Linn.的果實。「Musa」即芭蕉屬，為植物中無核果可食類的食用蕉。在台灣一年四季都可看得到香蕉，香蕉從大陸引種栽培迄今逾250年歷史。台灣曾經是有名的香蕉出產國，每年外銷很多的香蕉到世界各地，曾為台灣重要的經濟作物，有青果之王、果中皇后美稱。

香蕉美味可口，除了能提供給人體豐富營養和多種維生素來源外，香蕉更有許多食用療效，如具有提高免疫力、預防癌症的功能。

香蕉非常香甜，且消化、吸收相當良好，易被

人們接受、喜愛，從小孩、到老年人，都能安心地食用；此外，香蕉價廉、易食、攜帶又方便。目前風行的健康新吃法：香蕉紅茶、巧克力香蕉、香蕉蛋糕、香蕉奶昔、烤香蕉及香蕉牛奶等等。

改善體質

在去年日本癌症學會中，曾發表香蕉具有提高免疫力、預防癌症效果的報告，如果一天能吃2根香蕉，就能有效地改善體質。香蕉含有豐富纖維能促進腸道蠕動、防止便秘、控制血糖、調節血脂，有助於減肥。



香蕉也很適合於可當早餐、減肥食品。尤其在繁忙的生活中，經常利用健康食品或補充劑，來補充飲食不均衡的人越來越多，何不試著從香蕉攝取各式各樣的營養素，替代這些健康食品或補充劑。

都會的上班族可藉由適度的運動，和均衡攝取營養的飲食，預防因平日不正常的生活習慣所造成的癌症、高血壓、糖尿病等疾病。因此適度的吃些香蕉，是經濟實惠的養生方法，香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質。

活力來源

香蕉果肉含碳水化合物、蛋白質、脂肪等主要有機營養成分，和鈣、磷、鉀、鎂等無機成分及維生素A、C、E及B群等，含鹽分量很低，不含膽固醇。香蕉含有豐富蔗糖、果糖和葡萄糖，早餐吃1根香蕉是一天的活力來源，因為香蕉具有立即性、能長時間保持能量，最適合當早餐的食品，如：香蕉奶昔、香蕉牛奶。因香蕉果肉溫和，能中和胃酸、牛奶撫平腸道的刺激，極適合於全家人共享，對於宿醉者能快速補充水分，更具解酒效果。

香蕉中含有很多的鉀，可以平衡體內過多的鈉。經常食用香蕉的人，患高血壓、心血管病變都比較少，能防止血壓上升、肌肉痙攣，限鈉增鉀，對預防原發性高血壓、腦溢血及避免中風有明顯效果。鎂則具有消除肌肉疲勞、舒緩壓力的效果；而鐵能有助於貧血之治療。

又如果吃得太鹹的話，為了不使身體內的鹽分含量過重，水分的代謝能力就會變差，所以全身變得浮腫，連腹部也凸出來。多吃含鉀的香蕉，可幫助促進鹽分的排泄，同時應調整飲食養成清淡口味習慣。義大利曾經有醫學院做過研究，常吃香蕉者的體內「壞的膽固醇LDL」會降低，有助於動脈清爽健康，就如法國人因為喝紅酒讓動脈年輕，台灣人則以多吃些香蕉讓動脈年輕也不會輸給法國的紅葡萄酒。劍橋大學也曾研究，多吃含鉀食物如香蕉，得到中風機會降

低40%。

老少咸宜

日本科學家又從香蕉中發現了一種能抑制升高血壓的物質——血管緊張素轉化酶抑制物質，對防治高血壓有益。香蕉含色氨酸（tryptophan）能轉化為血清素（Serotonin）促進愉快幸福感，是腦部一種能令心情變好的情緒提升素，能控制疼痛、滿足感、焦慮感、驚恐感、興奮感及睡眠習慣等情緒和行為。

另根據日本科學家的研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質稱為腫瘤壞死因子-Alpha（TNF）。經利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、鳳梨、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統，還會產生攻擊異常細胞的物質TNF。山崎教授的試驗也發現，香蕉成熟即表皮上黑斑愈多，免疫活性愈高。

全條香蕉脫水乾燥稱為香蕉乾，風味獨特，容易儲存。香蕉除了生食外也可直接煮熟食用，切片曬乾亦可研磨成粉儲用。香蕉粉和麵粉焙製成麵包，風味特佳，容易消化，老少咸宜，也可製成各種餅乾，東南亞貧困地方常以香蕉為主食或代糧。

在中醫食療功效中，香蕉有止煩渴、潤肺腸、通血脈、填精髓、解酒毒、降血壓等功效。生食，或用成熟香蕉剝去皮和冰糖煮熟服食，適用於治發燒、煩渴、便秘、高血壓、冠狀動脈心臟病、牙痛、咽喉痛、痔瘡出血。香蕉內皮可用於外擦皮膚能治燙傷，蚊蟲叮咬後之消腫療效。但是香蕉性寒，脾胃虛寒、胃疼腹瀉、身體疼痛、肌肉麻痺、筋骨酸痛、骨折、新傷治療期及胃酸過多時均不宜食。

◎TNF- α (Tumor Necrosis Factor α)，為「腫瘤壞死因子-Alpha」。人體內巨噬細胞產生的一類天然蛋白質（巨噬細胞可吞噬和消滅細菌、病毒和其他異體物質）。TNF- α 和發炎、過敏及因免疫系統而引發的疾病有關。

