

多吃香蕉-香蕉在保健上的功能

蔣世超 台灣香蕉研究所

香蕉與柑橘類並列，為全世界水果交易之最大宗，去(2002)年總貿易量達一千一百五十萬公噸。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。香蕉在成熟時不僅外觀上鮮黃奪目，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，光是感觀上的享受就令人滿意十足了，其實香蕉還有許多對身心有益的用途，在許多情況下，又可作為具有特殊治療價值(therapeutic value)的飲食材料，特別收集歸納供大家參考。

1. 貧血(Anemia)：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(Blood pressure)：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(Brain power)：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(Constipation)：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(Depression)：根據 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(Hangovers)：消除宿醉的最快方法是飲用一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(Heartburn)：胃食道逆流疾病常導致胃中內容物反衝入食道，當這些具強酸性的胃汁接觸到敏感食道表皮時，會產生強烈不舒服的燒灼感，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(Morning sickness)：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(Mosquito bites)：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(Nerves)：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(Overweight)：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5000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，例如每兩小時吃一次香蕉來保持穩定的血糖濃度。對老年人而言，大量食用香蕉並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(palatability)的特性，是肥胖者理想的飲食材料。
12. 經前症候群(Premenstrual syndrome, PMS)：忘記吃藥了？那麼就吃根香蕉吧！香蕉中所含的維他命B₆(pyridoxine, 吡醇)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(Seasonal affective disorder, SAD)：少數患者因為情緒改變實在太強烈了，已經進入憂鬱症的地步，所以又稱為季節性抑鬱或冬季抑鬱，懷疑是由於冬天缺乏陽光引起，通常在隔年春夏天會好轉。抑鬱症病人常有多食，多眠，好吃碳水化合物的症狀，香蕉因含有天然的情緒加強劑tryptophan，可有助於患者。
14. 吸煙(Smoking)：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(Stress)：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份平衡的功能。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(Strokes)：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份，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. 體溫控制(Temperature control)：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(Ulcers)：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(Warts)：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，黃色的部份朝外，敷置於疣上，以膠帶固定即可達成心願。
20. 此外，香蕉容易被消化，且含有礦物質與維生素，搗碎的香蕉泥是三個月大以上、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(gout)和關節炎(arthritis)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(gastritis)和腸胃炎(gastro-enteritis)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，冀以促進國人的健康。日人更視香蕉為高貴的水果，自國外進口的香蕉已達一年一百萬公噸，台灣香蕉在日本市場的佔有率雖從數十年前的獨佔降到目前的3~4%，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兩百多年的歷史，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，特在此呼籲國人多珍惜擁有的福氣，鼓勵大家多吃香蕉。