

香蕉的學問



1999 1000000

基本介紹



香蕉含有三種天然糖份：蔗糖、果糖和葡萄糖；再加上纖維質。
香蕉可即時提升人的功能。



基本介紹



香蕉還可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況，使我們必需把香蕉加進每天的餐單。



抑鬱症



最近一項調查發現，患抑鬱症的人，在吃過香蕉後，感覺好好多。因為香蕉含胺基酸，會轉化成血清促進素，令人鬆馳、提升情緒。



貧血



香蕉鐵質含量高，能刺激血液內的血色素。



血壓高



香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，最理想是降血壓。最近，美國食品及藥物管理局宣佈，允許香蕉業宣傳香蕉能降低血壓高和中風機會。



腦力



在英國 Twickenha 就有200名學生，為了要提升腦力，幫助考試，在學期開始，於早餐、小休和午飯，都吃適量香蕉。研究顯示，含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的專注力，對他們讀書有所幫助。



便秘



香蕉的纖維質很高，可幫助回覆腸胃正常活動，消除便秘，無需服用輕瀉劑。



宿 醉



香蕉奶色加蜜糖可以即時解酒。香蕉鬆馳胃部，蜜糖提升血糖水平，奶抒緩精神和製做炭水化合物。



心絞痛



香蕉對身體有一種天然的制酸性，有鎮痛作用



早上無精打彩



早餐後午飯前，吃少量香蕉可保持血糖水平。



蚊叮蟲咬



用香蕉皮內部輕擦患處，可退腫消炎。



緊張



香蕉的維生素 B 含量高，可幫助抒緩神經系統。



超重



澳大利心理學學校研究發現，工作壓力大，使員工會不斷進食巧力克和薯片去抒緩情緒。研究員對**5000**名醫院的病人做研究，發覺體型肥胖的，通常都是司職壓力非常大的工作。研究總結認為，要避免引起對抒緩情緒食物的欲念，就應該約每兩小時吃一點高碳水化合物食物，以降低身體內的血糖水平。

體溫控制



在不同國家、地區和文化中，都有把香蕉作為一種「降溫」的果物，可以用作降低身、心的熱度。在泰國，孕婦為了使嬰兒出生時有較為涼快的環境，臨盤時就會吃香蕉。



戒菸



香蕉可以幫助戒菸。香蕉含維生素 B6和 B12 ，也含鉀和鎂，可以複元戒菸者因為沒有了尼古丁刺激的影響。



壓力



香蕉所含的鉀，可以調節心跳使之正常化，從而將氧氣順利送到大腦，與及調節身體的水份。當受到壓力緊張時，我們的新陳代謝就會加快，因而使鉀的水平一降。鉀含量高的香蕉，正好作補充。



胃潰瘍



香蕉是調理腸胃失調的食方，因為香蕉有著柔軟的纖維而且柔滑。對於長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而不會有不良反應。香蕉還可以中和胃酸和減少疼痛。



中風



據著名醫學雜誌 "The New England Journal of Medicine" 的研究指出，長期吃香蕉，中風死亡的機會率大大降低 40%。



一日一香蕉，醫生遠離我。



香蕉的確可以治療許多疾病。如果跟蘋果比較，香蕉多四倍蛋白質、多兩倍碳水化合物、多三倍磷質、多五倍維生素 A 和鐵質、多兩倍其他維生素和礦物質。香蕉也含豐富的鉀，是最有益的食物。所以，應該把那句老句子改為：「一日一香蕉，醫生遠離我。」



香蕉緩解眼睛干澀 避免其過早衰老



台灣番薯藤健康網站的一篇文章日前告訴讀者的文章中指出，香蕉保護眼睛的功能首先和其中含量豐富的鉀有關。人體攝入鹽份過多，會導致細胞中存留大量的水分，引起眼睛紅腫。香蕉中的鉀可以幫助人體排出這些多余的鹽分，讓身體達到鉀鈉平衡，緩解眼睛的不適症狀。

香蕉緩解眼睛干澀 避免其過早衰老



此外，香蕉中含有大量的β胡蘿卜素。當人體缺乏這種物質時，眼睛就會變得疼痛、干澀、眼珠無光、失水少神，多吃香蕉不僅可減輕這些症狀，還可在一定程度上緩解眼睛疲勞，避免其過早衰老



THE END



祝福大家身體 健健康康

萬事如意

