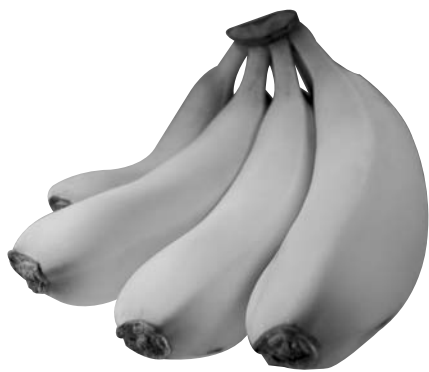


文／蔡弘聰 營養師

再談台灣之寶 香蕉



我每天吃香蕉，最主要原因係前段時間有高血壓之趨勢，聽說香蕉含極高量的鉀，鹽分又低，有降血壓之效果。最近健康檢查顯示，血壓已有明顯之降低，讓我驗證香蕉之功效。特別將這種台灣之寶——香蕉，推薦給各位讀者，尤其最近香蕉產量豐富，價格低，更可以好好享用。

台灣光復後到50年代中期，最重要的外匯收入來源之中，香蕉占有極重要的地位。為台灣爭取了極大之外匯收入，對台灣之早期經濟發展助益很大，可說是台灣之寶。

因香蕉產量豐盛，60年代以前，進口的水果非常少又非常貴，在家中就只有香蕉一種水果，對於台灣人的營養供應有非常大之貢獻，我55年於成功嶺當大專兵時，每天中晚餐皆供應香蕉。

只是從那以後，因國內的勞務費用逐漸提高，而除了需要較大量之人力外，台灣香蕉園地大多為零碎的小面積生產，阻礙了機械化作業的發展。香蕉產業，漸次失去了光彩，而被鄰近的菲律賓、泰國，乃至於大陸等地所取代。

香蕉的選購

由於香蕉有極佳的追熟作用，也就是說，採收後還能繼續成熟。因此，一般香蕉放置日久，則成熟度增加，以至霉壞，而在霉壞之前，則有表皮黑變現象。這種現象最先顯示出來的就是表皮有黑斑。這時應是香蕉極端成熟，且即將開始霉壞的表徵，如以風味而論，自然是最好的時候，也就是許多人都知道的芝麻蕉。

買回來的香蕉可以置放在陰涼處，趁新鮮品嚐或烹飪。香蕉一旦到熟透的階段，就必須趕緊食用或放置於冰箱內保存。冷藏過後的香蕉果皮雖已轉為黑褐色，但果肉仍能保持良好品質，因此仍可食用。

香蕉的功效

香蕉含有3種天然糖分：蔗糖、果糖和葡萄糖；再加上纖維質。研究顯示，2條香蕉，可以提供足夠能量維持90分鐘劇烈的運動。

但是，香蕉不單只提供能量。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。

血壓高：香蕉含極高量的鉀，但鹽分低，最理想是降血壓、又可減少中風之機會。

便秘：香蕉的纖維質很高，可幫助回復腸胃正常活動，消除便秘，無需服輕瀉劑。

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。

香蕉的確可以治療許多疾病。如果跟蘋果比較，香蕉多4倍蛋白質、多2倍碳水化合物、多3倍磷質、多5倍維生素A和鐵質、多2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，醫生不煩我。」

且猴子經常都情緒高漲和開心，應該是吃得多香蕉的原因吧。

經整理香蕉之療效如下：

1. 預防高血壓、中風。
2. 保護血管、預防血管硬化。
3. 補充體能。
4. 使人產生快樂情緒。
5. 健胃整腸、預防習慣性便秘。
6. 幫助清除身體毒素及促進消化。

香蕉食用非常方便，食用時不用再清洗也不用削皮，與蘋果比起來，方便很多，論營養而言，又比蘋果好，而且又是國產農產品，對我國農村之繁榮有極大之貢獻。香蕉又無農藥汙染之慮，安全又衛生，今年水果價格普遍皆很貴，唯有香蕉便宜，很多人皆因水果貴而不吃或少吃，但為了健康，水果不能不吃，而且水果一天要吃上5份，加上蔬菜4份，達到「蔬果五七九，健康人人有」之原則，以達到「無毒一身輕，快活似神仙」之境界。

香蕉不但可剝皮後食用，又可與鮮乳或優酪乳打汁飲用，係一補充體力又可預防便秘，營養豐富，風味又佳美之特殊飲品。

