

# 朝蕉 通便 抗癌 治皮膚病 身體 好

香蕉，一種你我都熟悉的水果。外表平平無奇，又是那金黃色的外皮及雪白的蕉肉，但內裏一點也不平凡，不但營養豐富，可以通便和降血壓，令人心情也愉快；就連蕉皮、蕉柄也可以抗癌和治皮膚病，真是「蕉」數多多，「蕉蕉」不凡。 □ 祖絲

**還** 記得上大學的時候，每逢小息，一位外籍老師總會悠然地拿出一根香蕉，然後慢慢剝去蕉皮，津津有味地吃起來。我想：「香蕉……有什麼好吃？」直至現在，才知香蕉富含蛋白質、澱粉質、維他命等多種營養，不但可以順腸通便，最近更有報告指香蕉可以抗癌、降血壓，甚至可以改善情緒。

## 嫩白蕉肉美味健康

### 降血壓、通便

雪白蕉肉軟滑可口，基本上是男女老幼的水果佳品。其實，香蕉分有多種，常見的有香蕉及大蕉。香蕉是較長和幼的，大蕉較短和粗壯。蕉肉含澱粉質、醣

分、纖維、鉀等多種營養。其中纖維能刺激腸部蠕動，有利通便。鈉是導致高血壓的主兇，而香蕉中的鉀和鈣正是鈉的剋星，能排出過多的鈉離子，有助降低血壓。

### 改善情緒、抗癌

最近，有報告顯示，蕉肉中含有一種蛋白質酵素抑制劑的化學物質，可以消滅引發胃潰瘍的

## 香蕉是老少咸宜？

西方醫學認為，香蕉老少咸宜。但是從中醫角度，香蕉性甘寒，胃寒、腹泄的人都不宜進食。但是香蕉經嫩後，可減去寒性。雖然香蕉皮也可治肺燥咳，但是肺弱痰多或患有哮喘者，則不宜食用。



有害細胞。《中醫藥大辭典》中亦提到，香蕉「所含的5-羥色胺使胃酸降低，以及香蕉肉緩和刺激的緣故…」，有助預防胃潰瘍。而且，蕉肉亦含一種物質，能增加大腦中5-羥色胺的濃度，令人心情愉快。日本帝京大學研究更發現，香蕉含一種抗癌物三硝基芴酮(TNF)，可增加白血球，及改善免疫系統。香蕉越成熟，即蕉皮上越多黑點，抗癌功效越高。

## 蕉皮、蕉柄也有用

### 蕉皮治皮膚病

很多時，我們只吃蕉肉，不吃蕉皮，吃完蕉肉後，扔掉蕉皮便算。其實，我們都走眼了，蕉

皮有很高的藥用價值。據《中醫藥大辭典》，大蕉皮富含抑制真菌和細菌繁殖的蕉皮素。把蕉皮貼在香港腳、手癬、體癬等皮膚病患處，可以止癢。前人更用已曬乾的大蕉皮，配以木棉花、雞蛋花等煲水飲用，主治腸胃濕滯而肺燥咳，大蕉皮於中藥店有售。連皮燉食，更可治痔瘡及便後血。中醫相信，香蕉比較寒，

大蕉較正氣，但是兩者的療效應是一樣。

### 蕉柄降膽固醇

美國醫學家相信，香蕉的果柄有降低膽固醇之用，並認為以開水沖入香蕉果柄切片，當茶飲用，可以降低血中膽固醇，不過效果仍有待證實。

原來，香蕉的肉、皮和柄也有藥用價值。雖然有部分功效仍有待考究，但可以非常肯定，吃香蕉有助身體健康。一朝一香蕉，疾病煩惱少！

## 黃金淮山香蕉球

材料：淮山半斤、香蕉3根、  
枸杞 10 克。

調味料：麵粉、鹽、油。

做法：

1. 淮山削皮切成小粒，放入蒸籠蒸熟，趁熱壓成泥。
2. 香蕉剝皮取果肉，和淮山泥加少許鹽、麵粉，拌成糊狀粉漿。
3. 將粉漿搓成圓球狀，放入7分熱油中炸至金黃色即成。

主治：健脾益腎、通便。

## 冰糖燉香蕉

材料：香蕉2根、冰糖適量。

做法：

1. 香蕉去皮。
2. 加入冰糖及水適量，隔水燉半小時。

主治：便秘、風熱咳嗽。

## 香蕉是減肥大敵？

減肥不是禁食，而且也要注重營養吸收。其實香蕉所含的纖維質比蘋果還要多，不但營養豐富，更使人吃後有飽腹之感。所以減肥時也可吃香蕉，但要適量。在運動後30分鐘吃香蕉，更可迅速補充肌肉能量。