

吃香蕉好處多多

台灣是香蕉王國，我們的蕉農以優良的農業技術及經驗種植出世界聞名的香蕉，多年來外銷世界各地，是深受許多人喜歡的健康水果喔！

營養師指出，香蕉富含果膠，可以幫助人體腸道的有益菌生長，進而促進體內環保，香蕉的纖維也能促進排便。而且香蕉含有許多維生素、礦物質，尤其香蕉含有相當多的鉀與鎂，鉀能平衡體內過多的鈉，鈉已知是高血壓的幫兇，鉀能防止血壓上升及肌肉痙攣，而鎂則具有消除疲勞的效果，同時香蕉含胺基酸會轉化成血清促進素，具有令人鬆弛、提昇情緒的功能。香蕉非常甜，因此常被人們認為卡路里一定很高，其實，一根約 100 公克的香蕉卡路里約 87 卡，200 公克的香蕉約等於半碗飯的熱量，喜歡吃香蕉的人，主食份量建議減少，就能避免攝取過多的熱量。香蕉消化好吸收，除了及慢性腎炎、腎功能不全、及糖尿病患者不適合多吃外，從小孩到老人每日攝取一至二根香蕉當作餐後水果，是不錯的選擇，能補給均衡的營養，消除便秘，放鬆心情。近來，台灣香蕉盛產過餘，生在寶島的我們要惜福喔，利用這段盛產期大家一起來吃香蕉，為健康添元氣，為我們勤勞的蕉農打打氣，為我們自己留住好福氣。