

3 生香蕉 低GI

成熟的香蕉大家會覺得入口較甜，其實其糖分沒有改變，只是當中的碳水化合物經酵素分解後，升糖指數 (Glycemic Index, GI) 會上升，即進食後食物被消化及吸收的速度較快。一隻未成熟的香蕉，升糖指數為30，相比成熟的成蕉則可達60，故糖尿病人要注意，應多選較生香蕉避免引起血糖波幅，血糖會較為理想。



呢一蕉最勁

營養

師余思行說，人人以為香蕉多澱粉質又高卡，常吃香蕉怕肥胖。其實一隻7至8吋長的中型香蕉，含蛋白質、碳水化合物、維他命A及C、葉酸、鎂質、鉀質、鈣質、硫質、硒質等，營養非常全面，但熱量只有105卡路里！

「一隻香蕉相等於兩份生果，即每份只為57.5卡路里，只要適量進食水果，就不怕攝取過多熱量。」



英國註冊營養師 余思行

營養豐富的香蕉入口香甜，口感豐富，四季皆宜，大人細路都啱食，運動員更視之補能大將軍！但偏偏香蕉十分低調，售價便宜，以致在芸芸果類中一點不突出！其實當你清楚了解香蕉的營養，對身體的各項好處後，這種最抵吃的生果必成為你的最佳飲食伴侶！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：江詠琪

腸道益生元

人人都知香蕉有助排便，防止便秘，到底是甚麼物質有此功效呢？

首先，每隻香蕉含三克以上纖維，纖維有助腸蠕動，防止便秘。

香蕉亦含豐富果寡糖 (Fructooligosaccharide)，這是一種益生元，有助平衡腸細菌，它不但可以製造消化酵素，幫助腸道吸收營養，同時可以對抗有害細菌。「當體內的果寡糖增加，可以令腸道內的益生菌維持在高水平，促進消化能力，減低腸癌風險。而較生的香蕉，更能有效保護腸道。」余思行說。

4

護眼有計

小時候媽媽叮嚀孩子多吃紅蘿蔔以保護眼睛，但原來香蕉同樣可以保護視力。美國眼科期刊Archives of Ophthalmology指出，每日進食三份以上生果人士，相比只進食一份半生果人士，患上老年黃斑點病變風險降36%。

為何有此功效呢？余思行解釋，生果中的維他命A、C、E，B胡蘿蔔素，正是有效的抗氧化元素，而一隻香蕉便有齊以上元素。

護腎有功

吃香蕉可減腎癌風險。美國一項共六萬婦女 (40-76歲) 參加並跟進13.4年的研究發現，每月進食75份蔬菜及生果女士，即每日進食2.5份，患腎癌風險比一般人低40%。而香蕉更被認為有顯著作用，研究證實此六萬婦女中，每周吃六次香蕉的患腎癌風險再減一半！

看過這些數據，你怎能抗拒香蕉的健康呼喚呢？從今天起就吃香蕉吧！



鉀質+纖維 雙重護心

香蕉是最佳鉀質來源之一，一隻香蕉含有467毫克鉀質，是每日需要的17%。鉀質之所以重要，因為它有助保持正常血壓，保護心血管。有關鉀質能降血壓的實證唾手可得，如一項共四萬名美國男士參與、並持續跟進四年的研究發現，進食含豐富鉀質、鎂質及纖維男士，中風機會比一般男士大為降低。

有關纖維護心的研究亦比比皆是，如一項在Archives of Internal Medicine發表，共一萬名美國成年人參與並跟進十九年研究發現，每日進食21克纖維的成年人，比每日只吃5克纖維人士，心血管病風險低12%。

而香蕉正是含豐富鉀質及纖維的生果，每天一至兩隻，護心效果毋庸置疑。



保胃抗潰瘍

不說不知，原來香蕉有抗胃酸效果，可助舒緩胃部潰瘍。「一杯牛奶香蕉混合飲品，可以壓抑胃酸分泌。」余思行說。

為何有這神奇效果？余思行解釋，香蕉內某些物質可幫助胃部內層形成保護膜，阻擋胃酸侵襲；香蕉內另一種複合物「蛋白綱類抑制劑」(Protease inhibitor)，可以消滅細菌，防止形成潰瘍。



1

6

2

重量	118克 (中型)
熱量	105卡路里
水分	88克
蛋白質	1.3克
脂肪	0.4克
碳水化合物	27克
纖維	3.1克
糖分	14.4克
鈣質	6毫克
鎂質	32毫克
鐵質	26毫克
鉀質	422毫克
鈉質	1.2微克
維他命A	76 IU
維他命C	10.3毫克
葉酸	24微克

