

一日一香蕉，醫生遠離我

(本文曾刊載於二零零八年十二月一日大公報 B12 版)

當你讀完這篇文章後，你將會對「香蕉」另眼相看。

香蕉含有三種天然糖份——蔗糖 (sucrose)、果糖 (fructose)、葡萄糖 (glucose) 以及纖維質。香蕉可即時令你的精力持續性的增長。研究已經證明，只要兩只香蕉就可以提供足夠能量維持 90 分鐘劇烈的運動。難怪很多世界知名的運動員都以香蕉為首選水果。

但是，香蕉不單只提供能量，它還可以幫我們克服或治療很多疾病及身體狀況，這些優點使我們必需把香蕉加進日常飲食中。謹記永遠不要將香蕉放入雪櫃中保存！

抑鬱症 (Depression)：最近一項調查發現，患抑鬱症的人，在吃過香蕉後，感覺會變好。因為香蕉含一種蛋白質——色氨酸，會轉化成血清素，令人放鬆、心情愉快。

經前症候群 (PMS)：不要再吃藥丸，吃香蕉就可以了。香蕉所含的維生素 B6 可調節血糖水平，改善您的心情。

貧血 (Anemia)：香蕉的鐵含量高，能刺激血液內的血紅蛋白生產，有助于減輕貧血症狀。

血壓高 (Blood Pressure)：香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，是最理想的降血壓工具。正因如此，美國食品及藥物管理局宣布，只允許香蕉業宣傳香蕉能降低高血壓和中風機會。

腦力 (Brain Power)：英國的 Twickenha 有 200 名學生，爲了要提升腦力幫助考試，在學期開始，于早餐、小休和午飯，都吃適量香蕉。研究顯示，含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的注意力，對學習有所幫助。

便秘 (Constipation)：香蕉的纖維質很高，可幫助回復腸胃正常活動，消除便秘，無需服用瀉藥。

宿醉 (Hangovers)：香蕉奶昔加蜜糖可以快速解酒。香蕉可令胃部放鬆，蜜糖提升血糖水平，而牛奶使精神舒緩並製造碳水化合物。(補充水份)

胃灼熱 (Heartburn)：香蕉有一種天然的抗酸性，有鎮痛作用。因此，如果您感到胃灼熱，可嘗試吃香蕉來減輕症狀。

孕婦晨吐 (Morning sickness)：如果懷孕初期的腸胃不適，在早餐後午飯前吃香蕉可保持血糖水平，避免晨吐。

蚊釘蟲咬 (Mosquito bites)：在塗藥之前，用香蕉皮的內部輕擦患處，可非常有效的退腫消炎。

緊張(Nerves)：香蕉的維生素 B 含量高，可幫助紓緩神經系統。

超重及工作壓力大(Overweight and pressure at work)：奧地利心理學研究所發現，工作壓力大，使員工會不斷進食巧力克和薯片之類的食物去紓緩情緒。研究人員通過研究 5000 名醫院病人發現，大多數肥胖者通常任職壓力大的工作。研究總結認為，我們應該每兩小時吃一點高碳水化合物食物，以保持身體內的血糖水平穩定，避免壓力引起的暴飲暴食的欲望。

胃潰瘍 (Ulcers)：香蕉柔軟滑口，可調理腸胃失調。對長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而且不會有不良反應。香蕉還可以中和胃酸及減少刺激。

體溫控制 (Temperature control)：在許多不同的國家、地區及文化中，都把香蕉看成是一種能“降溫”的食物，可以使待產孕婦體溫降低、情緒平穩。例如在泰國，孕婦臨產前會吃香蕉使嬰兒出生時有較為涼快的環境。

季節性情感障礙症 (Seasonal affective disorder, SAD)：香蕉含有可穩定情緒的色氨酸，可以減輕 SAD 患者的病情。

戒煙 (Smoking & Tobacco use)：香蕉可以幫助戒煙。香蕉所含的維生素 B6、維生素 B12、鉀及鎂，可使身體減少受到的尼古丁刺激並逐漸恢復。

壓力 (Stress)：當我們感受到壓力時，我們的新陳代謝就會加快，因而使鉀的水平降低。香蕉正好可以補充鉀含量，使心跳正常化，從而將氧氣順利送到大腦，並調節身體的水份平衡。

中風 (Strokes)：新英格蘭醫學雜誌 (The New England Journal of Medicine) 的研究指出，日常飲食中常吃香蕉，中風死亡的機會率可大大降低 40%。

疣 (Warts)：將成熟新鮮的香蕉皮切成與疣面積相等的小塊，用白色的一面貼在疣的表面，然後用膠布或醫生膠紙仔細貼住固定，保持 24 小時敷貼。洗臉或洗澡時可撕去，但洗畢後應再換一張新香蕉皮貼上。能使疣逐漸軟化，並逐步脫落，直至全部去掉為止。

香蕉的確可以治療許多疾病。跟蘋果比較起來，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，我們應該把那句俗語改爲：「一日一香蕉，醫生遠離我！」

袁大明 Dr. Alexander Yuan

大康自然健康中心主診醫生

美國新大學學士、加拿大脊骨神經科，自然療法學院畢業

美國、印度同類療法文憑，中醫證書

脊骨神經科，自然療法，同類療法，表列中醫生