

在日常生活中，很多人都认为吃香蕉能够起到润肠通便的作用，所以有些便秘的人会经常吃香蕉。然而，香蕉对于有的人不但不能解决便秘，反而却造成了大便秘结。难怪有便秘的病人常常纳闷：为何越吃香蕉越解不出大便？因为香蕉并不能起到润肠通便的作用。

大家都知道，香蕉未成熟时，外皮呈青绿色，剥去外皮，涩得不能下咽。熟透了的香蕉，涩味一扫而净，软糯香甜，深受孩子和老年人的喜爱。香蕉是热带、亚热带的水果，为了便于保存和运输，采摘香蕉的时候，不能等它熟了，而是在香蕉皮青绿时就得摘下入库。我们在北方吃到的香蕉都是经过催熟后才成熟的。生香蕉的涩味来自于香蕉中含有的大量的鞣酸。当香蕉成熟之后，虽然已尝不出涩味了，但鞣酸的成分仍然存在。鞣酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的粪便，从而造成便秘。最典型的是老人、孩子吃过香蕉之后，非但不能帮助通便，反而可发生明显的便秘。

可以起到润肠通便作用的食物有很多，如苹果、红薯、玉米等粗粮。苹果含有丰富的膳食纤维——果胶，因此苹果在通便问题上能起到双向调节的作用。当大便秘结时，多吃苹果可以起到润肠通便的作用。苹果中的果胶可以吸收于自己本身容积2.5倍的水分，使粪便变软易于排出，可以解除便秘之忧。当大便泻泄时，苹果中的果胶又能够吸收粪便中的水分，使稀便变稠，从而起到止泻的作用。苹果的这种“双向调节”作用十分柔和，尤其适用于老人和婴幼儿。另外，红薯、玉米、燕麦、荞麦等粗粮含有丰富的膳食纤维，也有防治便秘的功效。