

# 10个理由让你爱上美味香蕉

健康

浣滲

鎏賤贛浜庸細2009/04/20 18:54

香蕉是市场上最容易获得的水果，它不仅能供给人体丰富的营养和多种维生素，还可以使皮肤柔嫩光泽、眼睛明亮、精力充沛、延年益寿。近几年的科学研究发现，这一水果又有新的发现，下面介绍几则香蕉的药物作用。

## 降低胆固醇血清

胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。血清胆固醇过高者，可用香蕉果柄50克，洗净切片，用开水冲饮，连饮10~20天，即可降低胆固醇。

## 防治胃溃疡

胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，产生更多的黏膜来保护胃。

## 治疗高血压

高血压和心脑血管疾病患者体内往往“钠”多而“钾”少，而香蕉中含有丰富的钾离子。钾离子有抑制钠离子收缩血管和损坏心血管的作用。吃香蕉可维持体内的钠钾平衡和酸碱平衡，使神经肌肉保持正常、心肌收缩协调，所以每日吃3~5根香蕉，对高血压及心脑血管疾病的患者有益。

## 治疗忧郁症

香蕉含有一种物质能够帮助人脑产生6-羟色胺，使人心情变得愉快，活泼开朗。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来减少情绪低落，使悲观失望，厌世烦躁的情绪逐渐消散。

## 治疗皮肤瘙痒症

香蕉皮中含有蕉皮素，它可以抑制细菌和真菌滋生。实验证明，由香蕉皮治疗因真菌或是细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病，效果很好。患者可以精选新鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处反复摩擦，或捣成泥末，或是煎水洗，连用数日，即可奏效。

## 治疗咳嗽

肺热咳嗽用香蕉1~2只，冰糖炖服。每日1~2次，连服数日，效果佳。

## 治疗痔疮及便血

每日空腹吃香蕉2只，或不去皮炖熟，连皮吃。可润肠通便，减少痔疮出血。

## 减肥

因为香蕉中淀粉含量很高，所以很容易饱腹，加上淀粉在体内要转变成糖类需要一些时间，因此不会产生过多的能量堆积。从这个角度来讲，香蕉可以作为减肥首选的优良食品。

## 美容

香蕉面膜做法：香蕉半只，捣泥加适量牛奶，调成糊状，敷在脸上。保持15~20分钟后洗去。可使皮肤清爽润滑，并可去除脸上座疮，淡化雀斑。

## 解酒

香蕉皮60克煮水饮，清利头目。

特别提醒：香蕉性寒，脾胃虚寒，胃痛腹泻的患者应少用。香蕉中含有大量的镁，多吃可使血液中的镁含量上升，对人的心血管系统产生抑制作用，可引起明显的肌肉麻痹出现嗜睡乏力的症状。医学家认为，司机不可空腹吃香蕉。