

水果养生斋丛书

快乐奇果

香蕉

奎 豐 主編

世間生百果 濟世益萬生 養生與治病 美言莫善於
時者早中晚 養者春與秋 合理適時食 身體倍安康

廣東省出版集團
廣東人民出版社



水果养生斋丛书

快乐奇果

香蕉

玺 璽 主编

广东省出版集团
广东经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

快乐奇果 香蕉/玺璽编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 11

(水果养生斋丛书)

ISBN 7-80728-124-3

I. 快… II. 玺… III. ①香蕉—食品营养②香蕉—食物养生 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 120308 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	889 毫米×1194 毫米 1/40
开本	2
印张	48 000
字数	2005 年 11 月第 1 版
版次	2005 年 11 月第 1 次
印次	1~8 000 册
印数	ISBN 7-80728-124 3/R·85
书号	全套(1~8 册)定价: 64.00 元
定价	

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83790718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4—5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



水果是现代人所喜欢的食物。水果的色香味，给人们的视觉、嗅觉和味觉以各种奇特的享受。但是，当你的感官得到满足之时，你是否了解这些水果的营养价值？当你把水果作为一种不可或缺的营养食品时，你是否还了解它的多种神奇养生功效和食疗奇功？你除了生食水果外，还了解多少其他的吃法？某种水果是早上吃好还是晚上吃好？你的家人身体条件都适合进食某种水果吗？如何选购和贮藏水果呢？……你一定希望知道得多些，更多些。

现在呈现在你面前的《水果养生斋》丛书，可能就是向你提供以上种种知识的最佳读物。它会让你得到一些有益的启示。在这里，首先选择8种最为常见又最有养生价值的水果：西瓜、草莓、葡萄、苹果、梨、香蕉、橘和猕猴桃。每种水果独辟一册，均按营养价值、吃之有道、养生妙效、特效验方、“食”字路口、购藏密语等专栏阐释，让读者不仅可以了解各种水果的历史、性味、营养功效、食用搭配，还可了解其食疗验方、养生技法、食用宜忌和购藏方法。

本书图文并茂，设计新颖，文字简洁，科学实用。读者按图文指引，定能在享受水果的色香味的同时，获得更多的收益和快乐。



目录

>>>
CONTENTS

快乐奇果	1	高血压病	42
营养价值	4	慢性支气管炎	47
吃之有道	7	消化不良	50
吃香蕉有讲究	7	中毒	52
生吃	8	百日咳	54
香蕉酱	9	骨质疏松症	56
香蕉干	10	更年期综合征	60
香蕉脆片	11	痛经	63
养生妙效	12	痔疮	66
养生新概念	12	“食”字路口	69
香蕉美人	30	宜食	69
特效验方	32	忌食	72
胃、十二指肠溃疡	32	购藏密语	74
慢性胃炎	36	选购密语	74
便秘	39	贮藏密语	75

快乐奇果



香蕉，在国外一直享有“奇果”、“智慧之果”、“绿色象牙”之美称。有关研究人员研究发现，香蕉含有一种特殊的胶质，这种胶质在人体内能帮助产生一种化学物质——血清素，而血清素能刺激人体大脑的神经系统，使

人产生快乐、兴奋和乐观情绪，保持心态平和，减轻心理压力，解除忧郁，所以人们把它称为“快乐奇果”。



香蕉性寒、味甘、无毒，入肺、大肠经。具有清热润肺、止烦渴，润大肠，通血脉，解酒毒，降血压等功效。主治热性便秘、痔疮出血、烦渴咳嗽、高血压等。



香蕉原产于亚洲热带地区，在3 000年前就被发现，现分布于南北半球热带、亚热带地区。我国的华南、印度、马来西亚等地可能是起源中心；目前我国的海南、中越边境、泰国、印度都发现多种有种子的野生香蕉。分布于世界各地的中国矮香（Chinese dwarf）原产于我国华南。我国栽培香蕉已有3 000年以上的历史，三辅黄图载“汉武帝元鼎六年，破南越建扶荔宫……有芭蕉二

本”。可见在公元前111年不仅广东已有香蕉栽培，而且还有文字记载。

1991年世界已有53个国家种植香蕉，年总产量为4 613万吨，多为发展中国家（占总产量的98%），各主要种植国年产量：印度为640万吨，巴西为541万吨，菲律宾为354万吨，厄瓜多尔为265万吨，印尼为240万吨，中国170万吨，泰国为162万吨，布隆迪158万吨，已拿马127万吨，墨西哥121万吨，巴布亚新几内亚为120万吨。



专家建议

如果有条件的话，一个人最好能早晚各吃一根香蕉，这样能有助于你一整天都保持轻松的心情，但一餐不要吃太多，否则肠胃会受到损害。

营养价值

香蕉，香蕉含有丰富的糖类、钾、镁等无机盐以及少量胡萝卜素和维生素C，气味清香芬芳，味甜爽口，肉软滑腻，是人人爱吃的一种水果。



每100克香蕉中各营养素的含量

		蛋白质	1.5克
		脂肪	0.2克
		碳水化合物	26.3克
		膳食纤维	1.1克
维生素	维生素A	0.03毫克	
	维生素B ₁	0.02毫克	
	维生素B ₂	0.04毫克	
	维生素C	0.36毫克	
	维生素E	0.01克	
	维生素K	0.01毫克	
	维生素P	7.0毫克	
	维生素B ₆	0.01毫克	
	维生素B ₁₂	0.01毫克	
	维生素D	0.01毫克	
矿物质	钙	32毫克	
	铁	0.4毫克	
	磷	31毫克	
	钾	472毫克	
	钠	0.4毫克	
	铜	0.14毫克	
	锌	0.13毫克	
	锰	0.17毫克	
	硒	-	
	碘	-	



营养分析

香蕉的营养价值极高,在每100克果肉中,含蛋白质是梨的12倍,脂肪是梨的6倍,碳水化合物、粗纤维、钙、磷也是梨的6倍,特别值得一提的是,香蕉中钾的含量高达472毫克,是水果中含量最高的。

成熟的香蕉果肉含有0.5%~0.7%的果胶。香蕉果实的有机酸主要是苹果酸,其次是草酸和柠檬酸。果实成熟过程中苹果酸含量增加,而草酸被代谢而减少。我国香芽蕉果实含酸量为

0.2%~0.3%,大蕉的含酸量较高。

香蕉的香味物质主要是酯类化合物,也有醇类和醚类化合物。品种不同,香味浓度也不同,香芽蕉有较浓的香味。

香蕉果实富含无机盐和一些维生素。香蕉除含有上述丰富的营养物质外,还有重要的药用价值。香蕉果实是低脂肪、低胆固醇和低盐的食物。钠的含量很少,而钾的含量是400毫克/100克果肉。由于低脂肪、高能量,所以被推荐给过度肥胖





者和年老的病人。香蕉对胃溃疡的人也有利。有人说香蕉能治疗幼儿腹泻和结肠炎等。香蕉甘甜，香滑，顺口，是一种天然保健食品。大多数香蕉都生长在热带地区，通常在表皮还是

绿色的时候就摘下，在运输途中才开始成熟。随着香蕉逐步成熟，淀粉也逐步转化成糖分，极易被人体消化。一根中等大小的香蕉有 151 毫克的钾。钾离子可以帮助维持细胞内液体和电解质的平衡状态，维持正常的血压和心脏功能，起到预防心脏病发作，降低中风的危险，预防心律不齐的作用。钾有助于预防神经疲劳。

香蕉含有丰富的糖类、钾、镁等无机盐以及少量胡萝卜素和维生素C。多吃糖类能使人保持心情愉快，而钾是保持肌肉和神经功能的重要无机盐，还有助于控制血压。无论是新鲜的香蕉还是

香蕉干，都含有大量糖分，每根热量约有 335 焦耳，能迅速进入血液。故许多运动员在比赛前甚至比赛中常吃香蕉。



吃之有道

香蕉不仅鲜食美味可口，还可用于家庭加工，制成各种香蕉制品，如香蕉脆片、香蕉干、香蕉面、香蕉汁、糕点、糖果、香蕉酒、香蕉酱及糖水香蕉罐头等。这么多吃法，您喜欢哪种呢？



吃香蕉有讲究

吃香蕉有讲究，它该在什么时候吃，怎样吃，每天该吃多少，不同的季节，不同的人该在什么时间吃香蕉。这些问题都不可小视。

空腹时不宜吃香蕉

空腹时不宜吃香蕉，因为香蕉含镁较多，进食后造成体液中钙镁比值改变，使血镁浓度增加，对心血管系统产生抑制作用，引起明显的麻木感觉、肌肉麻痹，出现嗜睡乏力等症状。因此，空腹时不宜吃香蕉。



开车者不宜过多食用香蕉

国外交警部门曾对嗜食香蕉的128名汽车司机进行调查,结果发现,他们在开车途中出现肢体麻木感的占25%,有嗜睡现象的占33%,曾发生过交通意外的占19%。因此,开车时不要空腹大量食用香蕉,更不可用香蕉充饥。

正常人的空腹血糖为80~120毫克/100毫升。当血糖浓度低于80毫克/100毫升时,就会出现一些低血糖症状:饥饿、心慌、手抖、头晕、出

汗、烦躁、焦虑,全身无力。有的患者还可能有恶心、呕吐、过度兴奋或反应迟钝,注意力不集中等现象,甚至发生抽搐和昏迷。

司机发生低血糖是很危险的。因为开车易产生疲劳,人体会消耗大量的热量,热量主要来源于食物的糖类,香蕉的含糖量虽然高达20%,是补充糖类的理想食物,但是,香蕉还含有大量的镁,当空腹大量食用时,血镁大幅度增加,会对心血管系统产生抑制作用。人体体液中镁、钙比值改变,会出现明显的感觉麻木、肌肉麻痹、瞌睡乏力等现象,在这种情况下开车最易发生交通事故。

生吃

香蕉果肉外面包裹着一层厚厚的果皮,可防止果肉遭病原微生物等的污染,所以香蕉吃法简易,不用操心其果皮有没有农药,吃下去会不会不卫生等问题,因为香蕉可以食用的只是果肉,果皮一般不做食用。

生吃香蕉选择的时候,可以直接剥皮食用。

香蕉酱

香蕉酱色泽呈金黄色或黄色，酱体呈黏稠状，有浓郁的香蕉香味。如果想自制香蕉酱，该做些什么准备呢？

【原料】香蕉1000克，白糖900克，蜂蜜80克，明胶10克，淀粉100克，柠檬酸7克，苯甲酸钠2克，香蕉香精2毫克。

【制法】选用成熟度八九成，果皮呈金黄色的新鲜香蕉，剔除过熟、过软和腐烂果。手工剥去香



蕉皮，并用不锈钢刀刮去黏在果肉上的内表皮和粗纤维。按香蕉果肉与水1:1的比例，放入家用多功能切碎机进行打浆，或用孔径为8~10毫米的绞肉机把香蕉果肉绞碎，再加入与果肉等量的水，搅拌均匀，制成香蕉果肉浆。将香蕉浆放在不锈钢锅内加热煮沸10分钟，分两次加入按配比规定糖量配制的75%糖液，柠檬酸溶液和淀粉溶液（柠檬酸配成50%溶液，淀粉配成20%的水溶液）。搅拌均匀，用小火保持微沸15分钟，加入溶化好的明胶溶液，再煮沸5分钟，加入香蕉香精和苯甲酸钠，

搅拌均匀，即可出锅。在浓缩过程中应不断地搅拌，以防焦糊。

装罐、密封：浓缩的果酱分装于干净的容器中，放在阴凉通风处或冰箱中保存。若在果酱表面洒上一层白糖，可延长保存时间。将浓缩的果酱趁热（酱体温度 $\geq 85^{\circ}\text{C}$ ）分装于已洗净消毒的回旋玻璃罐内，迅速密封。

杀菌、冷却：将密封后的玻璃罐在 100°C 条件下杀菌20分钟，然后进行分段冷却至 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。

香蕉干

选用皮色发黄、略有麻点、充分成熟的香蕉为原料，除去腐烂、变黑过熟或过生的香蕉。手工剥去外皮，用不锈钢刀将果肉切成1厘米的薄片。将切好的香蕉片在清水中清洗后，进行晾晒至表面稍见干燥。配制浓度为40%的糖液煮沸后，将经干燥后的香蕉片放入，烫漂2分钟，捞出沥干糖液。将沥干糖液的香蕉片，放入微波炉内进行干燥，先



用中低档火力干燥6~8分钟，中间应打开炉门散发水分1~2次，并进行翻动，再用中档或中高档火力继续干燥至微黄即可，也可在电烤箱中烘烤干燥。将干燥好的香蕉片装入塑料薄膜食品袋内，稍加回软，冷却后即可食用。

香蕉片呈黄白色，质地酥脆，口感疏松甜糯，有香蕉风味。

香蕉脆片

选用皮色变黄、充分成熟、无病虫害、不腐烂的香蕉。用清水将香蕉冲洗干净，手工剥去外皮，用不锈钢刀将果肉切成1厘米的薄片。称取相当于香蕉重量10%的奶粉，用5倍于奶粉的水冲和，然后倒入香蕉片中，充分搅拌，使所有的香蕉片都能黏上奶粉。将拌好奶粉的香蕉片，放入电烘箱或微波炉中，在 $80\sim 100^{\circ}\text{C}$ 条件下加热，使其脱水，也可在阳光下曝晒，至香蕉片表面干燥、质地柔软，即可取出。经干燥的香蕉片，再放入



$130\sim 150^{\circ}\text{C}$ 植物油中（可将植物油加热至表面微见有气泡），炸至茶色时，捞出冷却，即成为香蕉脆片。香蕉脆片呈黄褐至茶色，质地酥脆，甜香可口。



养生妙效

中医认为，香蕉味甘，性寒而无毒，具有润肠通便、清热解毒、利尿、健脑益智、通血脉、润肺止咳、降血压、解酒、安胎、滋补和美容等多种养生功效。



养生新理念

预防中暑

中暑是由于气温过高或长时间受到烈日曝晒所引起。好发于田间作业的农民或高温作业的工人及高温环境下行军、训练的军人，尤以老年、长期卧床的病人为多见。轻者头痛、头晕、恶心、呕吐；重者可突然昏倒，面色苍白，呼吸不匀，血压降低，高热昏迷。

