

2012年公卫助理医师：香蕉的十大功效 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656456.htm

香蕉的十大功效：治疗高血压、防治胃溃疡、解酒、减肥、美容淡斑、治疗忧郁症、治疗皮肤瘙痒症等。一身黄金甲包裹着洁白的身躯，香甜、软滑的香蕉，不仅味美，药用价值也不少呢。特别是对长时间处在快节奏、高压、久坐电脑前的白领们，由于不规律的饮食、不健康的坐姿和长时间缺乏运动，很多人都被胃肠疾病、皮肤疾病、便秘、痔疮等问题困扰，同时还可能会有心理方面的不适，抑郁、情绪低落等，心血管疾病也悄悄的盯上了白领们。而一根美味的香蕉，就能帮助你解决众多的不适，还有更多意想不到的好处呢。

【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。

【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。

【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。医学专家认为，司机不可空腹吃香蕉。

【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(能量食品)堆积。从这个角度来讲，香蕉可以作为减肥首选的优良食品。【美容淡斑】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。【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。【治疗忧郁症】香蕉含有一种物质能够帮助人脑产生6-羟色胺。【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。

【治疗痔疮和便血】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。【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。多吃使人心情变得愉快，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。 小编推荐：#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季吃点马齿苋 #0000ff>2012年公卫助理医师：金秋十月吃“三芋” #0000ff>公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌 特别推荐：#0000ff>2011年执业医师考试考后真题及答案交流 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com