

享原味、選在地、趁當季 健康新「蕉」點



臺北醫學大學附設醫院 6 月 14、15 日於院內餐廳「Fun 心廚房」提供免費香蕉，凡院內同仁、民眾購買餐點即附贈香蕉一支，另外，院內開會及值班餐點亦提供香蕉，以達均衡飲食促進健康。北醫附醫陳瑞杰院長表示，北醫附醫致力推廣健康照護生活圈，除了專業的醫療服務，也希望在食衣住行等生活層面，提供全方位的健康照護，並將醫院的健康專業分享給社會大眾。

北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，香蕉柔軟易入口，加上含有豐富的鉀、鎂、色胺酸等元素，從離乳的嬰幼兒到百歲人瑞都適合食用；香蕉含鉀量是一般水果的 2-3 倍，攝取足量的鉀，可以降低血壓，有預防心血管疾病的功效，每天 2-3 根香蕉，就可達到降低血壓的高鉀水果份量。此外，香蕉含糖、鉀高，可快速補充消耗的體力，是許多運動員征戰賽場時最好的能量補充棒。

蘇秀悅主任指出，香蕉營養素比我們想像得多，如 100 公克香蕉中的鎂含量，就超過蘋果的五倍，可預防心血管疾病、舒緩疲勞；其餘如色胺酸可參與體內血清素的合成，有助於放鬆心情，減少情緒低落；膳食纖維有助於腸胃蠕動，對有便秘的長者及孕婦是最佳良藥。



不過，蘇秀悅主任提醒，一根 200 公克的香蕉，熱量約為 182 大卡，含醣類達 46 公克，相當於 3/4 碗飯，減重民眾宜適量攝取。香蕉含鉀量高，慢性腎臟病合併高血鉀的病人，應少吃；而就中醫的觀點，香蕉屬於偏「寒」的食品，體質偏虛寒的民眾，也應少吃。

坊間流傳「空腹不能吃香蕉」，蘇秀悅主任說，空腹吃水果，營養素的消化吸收較為快速直接，但仍需視個人體質與腸胃功能，因此需看自己對香蕉的接受度而定；或搭配溫熱麥片粥，也是很好的食用方式。至於「吃香蕉對骨頭不好」的說法，蘇秀悅主任表示，主因是香蕉中的磷、鉀、糖等元素，遭誤傳會影響骨頭中的鈣吸收或造成神經肌肉失調，但上述說法沒有醫學根據，且香蕉所含的磷、鉀、糖等的量，還不足以對身體造成明顯影響，民眾不需因此錯失享受香蕉的機會，讓我們在香蕉的季節裡，「享原味、選在地、趁當季」。