



# 金生餐合食品有限公司

第五十二版

電話：(04)25233579  
傳真：(04)25285666  
E-mail:stargold.lin@gmail.com

## 香蕉有斑點還能吃嗎？

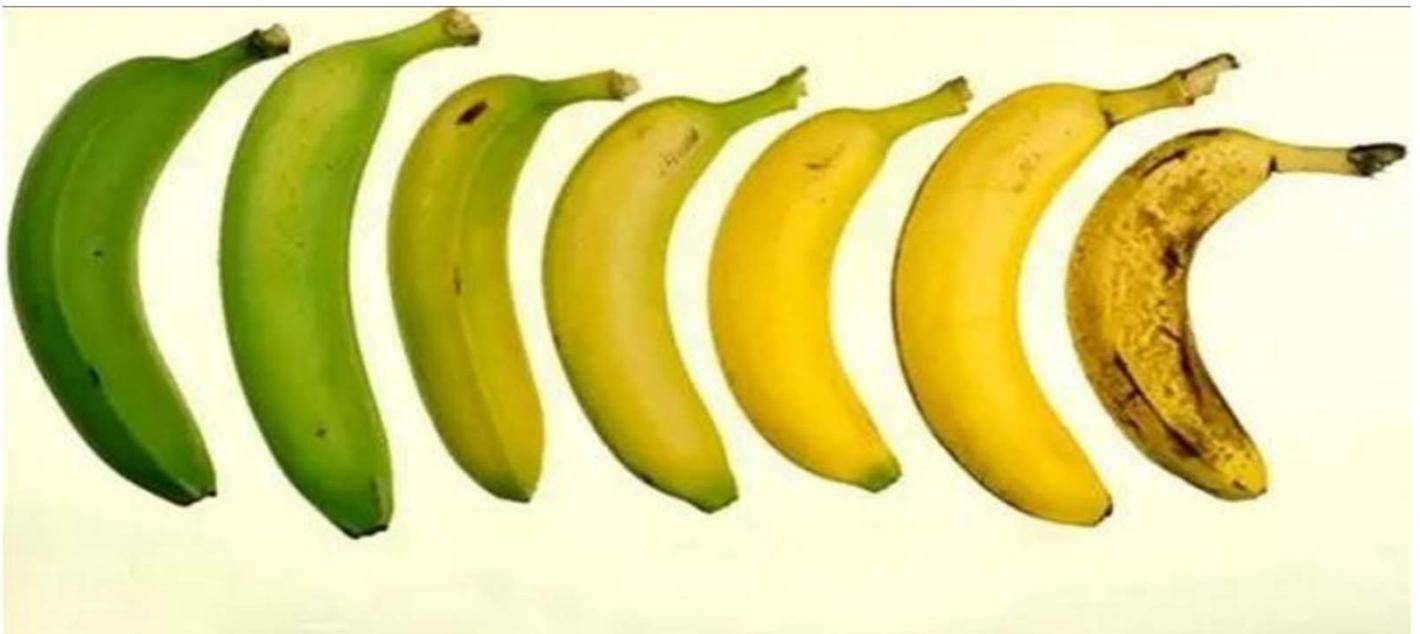
### 吃香蕉的禁忌，告訴你這兩種香蕉別吃了

#### 吃香蕉好處多多，不過香蕉有斑點是好的嗎？

香蕉味道可口，含著維生素、多種微量元素；容易消化吸收，有排毒的功效；食用後能使人身心愉悅，有“快樂食品”之稱。在水果店挑選香蕉時，人們一般鍾情於通體金黃色的。退而求其次，可以稍微帶點青色，回到家中放一放自然就黃了，到時候再吃。而一旦發現香蕉表面帶有黑色斑點，就會馬上擱下。斑點香蕉到底能不能食用呢？

#### 香蕉有斑點會讓人更健康！

香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高。但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。



## 為什麼香蕉有斑點？

### 一.像其它植物一樣，香蕉也會害病

炭疽病是由香蕉刺盤孢菌引起的，屬於真菌性的病害。這種病症只有在香蕉成熟時才會顯現出來。因此成熟後，被侵染的香蕉果實果柄和表皮上會出現一個個褐色的圓形斑點，漸漸擴大面積並且連結起來成為大塊斑點。兩三天以後整個果實就變黑甚至腐爛。之所以稱之為炭疽病是因為這個和人的炭疽病症狀相似。相信這麼一聯繫大家就更不願意買這種香蕉了。二戰時期的炭疽病毒生物武器的使用給人們留下了不堪的印象。炭疽是人類傳染病，有著極高的致死率。炭疽菌只是侵害香蕉，對人造不成什麼影響。何況，使香蕉發黑的炭疽菌與炭疽病毒沒什麼關係，當然無法使人致病。表皮發黑說明香蕉已成熟，此時味道甜，口感好，最宜食用。如果又放置了幾天，導致果肉發黑，就不要食用了。



### 二.正常的香蕉放置久了也會發黑

這和蕉表皮細胞中含有一種氧化碳素有關。平時，細胞膜把氧化碳素嚴密地包裹著保護起來，就像人體的皮膚保護著血肉、骨骼一樣。而一旦被磕碰著，或者是低溫下挨凍，細胞膜就破了。裡面的氧化碳素就接觸到了空氣中的氧氣，在氧氣的氧化作用變成黑色，自然就出現了一些小斑點。這種有黑斑的香蕉可以食用。香蕉皮變黑就是一個預示，預示著裡面的果肉成熟了，不再苦澀，人們可以食用。因此消費者在挑選香蕉時，如果不是很在意外貌，完全不必擔心上面的黑斑。只要裡面的果肉沒問題就可以食用。

### **吃香蕉禁忌你必須知道，尤其這兩種香蕉不要吃！**

**果肉變黑：**對於長有黑點的香蕉，吃了後對身體有好處，但是當撥開香蕉皮，如果發現裡面的果肉也變成褐色，就不要吃了，因為這時的果肉已經嚴重腐爛，所以不適合吃。

**青色的香蕉：**青色的香蕉指的就是生香蕉，在它當中含有比較多的鞣酸，不易溶解，會抑制腸胃液的分泌，如果食用過多，容易引起便秘。

# 香蕉、優格晚上吃更好！ 5食物瘦身助眠又防中風



近年來，優格、味噌、納豆等發酵食品，以及蔬果所含的各種植化素，對於身體的各種好處都深受各界推崇。如果只敢吃一點點，也沒有關係！，只要吃對時間，香蕉、味噌湯、優格、納豆、葡萄柚這5種知名的健康食物，都有你所不知道的驚人奇效。而這個最重要的時間點，就是「晚上吃」！

## 1. 香蕉

我們體內分泌的成長荷爾蒙，具有抗老化及燃脂的作用，而香蕉成分之一的「精氨酸」，正好具有活化成長荷爾蒙的作用。因為成長荷爾蒙在晚上入睡時（半夜11點到凌晨1點）分泌得最旺盛，晚上吃香蕉更有助於美容瘦身。



## 2. 味噌湯

味噌所含的胺基酸，可以促進人體分泌有「睡眠荷爾蒙」之稱的褪黑激素，因此晚上喝點味噌湯，不僅有助眠效果，更有益瘦身。



### 3. 優格

腸道最活躍的時間是深夜**11點**到凌晨**2點**，所以晚上吃優格、補充腸道好菌正對時！因此吃優格的**最佳時間**大約是睡前**3小時**左右，若直接吃優格太冰涼，還可微波溫熱至與體溫相近的溫度，幫助腸道有效吸收。



### 4. 納豆

納豆含有名為「納豆激酶」的酵素，在攝取之後**10~12小時**之內，都能發揮其溶解血栓（血管中產生之凝塊）的作用。由於人體在入睡後**6~8小時**最容易產生血栓，容易因此引發腦梗塞等情形，晚上吃納豆最能達到預防效果。



### 5. 葡萄柚

許多女性為了美白，喜歡喝檸檬、柳橙、葡萄柚等柑橘類果汁來補充維生素**C**，然而別忘了這些水果也含有容易吸收紫外線的感光成分！想要避免喝了果汁之後，馬上出門曬太陽而長出一臉斑點，建議晚上食用葡萄柚會更好。

