

广西南宁基地香蕉 芭蕉 优等品

产品名称	广西南宁基地香蕉 芭蕉 优等品
公司名称	广西香丰种业有限责任公司
价格	60.00/箱
规格参数	品种:芭蕉 等级:优等品 重量:200 (g/条)
公司地址	隆安县那桐镇南百二级公路 1 7 5 3 公里处那元园艺场
联系电话	18978976965 13590078099

产品详情

我司基地香蕉已经上市，欢迎客商前来合作，地点在广西南宁，品质优、运输方便。联系电话：13590078099 陈经理。

芭蕉科，热带地区广泛栽培食用。香蕉味香、富于营养，终年可收获，在温带地区也很受重视。香蕉，古称甘蕉。其肉质软糯，香甜可口。传说，佛教始祖释迦牟尼由于吃了香蕉而获得了智慧，因而被誉为“智慧之果”。

香蕉的做法大全

肉桂苹果香蕉泥的做法	芝士香蕉丁的做法	香蕉蛋糕的做法
香蕉乳酪糊的做法	蒸香蕉卷的做法	香蕉羹的做法
香蕉巧克力麦芬的做法	香蕉薄饼条的做法	香蕉鲜虾卷的做法

香蕉的营养价值

香蕉的营养非常丰富，每百克果肉中含蛋白质1.2克，脂肪0.5克，碳水化合物19.5克，粗纤维0.9克，钙9毫克，磷31毫克，铁0.6毫克，还含有胡萝卜素、硫胺素、烟酸、维生素c、维生素e及丰富的微量元素钾等。

相关文章>>

· 孕妇可以吃香蕉吗？· 香蕉能治便秘吗？· 香蕉可以空腹吃吗？· 快乐食物：红薯香蕉米糊

香蕉的作用与功效

香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。因此，常食香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肺止咳、防止便秘的作用。

香蕉的美容作用

香蕉面膜

若你拥有干性皮肤，每到冬春时一定会非常烦恼。你只需按以下招数每星期作两次banana mask，就能给它适当的滋润，改善干燥的皮肤。

材料：香蕉1根;橄榄油3勺

做法：

- 1、先把香蕉捣成半糊状。
- 2、加入橄榄油。
- 3、将两者搅匀成糊状。

用法：将香蕉糊敷在脸上，避开眼睛及嘴唇四周，待15分钟后用温水洗掉。

秘诀：

- 1、用蜜桃代替香蕉，亦同样能滋润干燥肌肤。
- 2、由于香蕉剥皮后会氧化变黑，养分会流失，因此制作面膜的时间不宜太久。

香蕉的宜忌

适宜人群

香蕉性寒，根据“热者寒之”的原理，最适合燥热人士享用。痔疮出血者、因燥热而致胎动不安者，都可生吃蕉肉。尤其适合口干烦躁、咽干喉痛者，大便干燥、痔疮、大便带血者，上消化道溃疡者，饮酒过量而宿醉未解者，高血压、冠心病、动脉硬化者。

不宜人群

正因为香蕉性寒，体质偏于虚寒者，最好少吃或不吃。例如胃寒(口淡胃胀)、虚寒(泄泻、易晕)、肾炎(也属虚寒)、怀孕期脚肿者，最好不要生吃香蕉。除非蕉肉经过蒸煮，寒性减退后才可进食。至于寒咳本

不应吃香蕉，但将香蕉蒸熟再吃，则可接受。另外，胃痛、腹泻者应少食，胃酸过多者最好不吃。

不宜过量吃。香蕉中含有较多的镁、钾等元素，这些矿物质元素虽然是人体健康所必需的但若在短时间内一下子摄入过多，就会引起血液中镁、钾含量急剧增加，造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调，对健康产生危害。此外，多吃香蕉还会因胃酸分泌大大减少而引起胃肠功能紊乱和情绪波动过大。

不宜空腹吃。香蕉中有较多的镁元素，镁是影响心脏功能的敏感元素，对心血管产生抑制作用。空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

另外，香蕉与芋头同食，容易导致胃部不适、腹部胀满疼痛。

香蕉的多种用途

鲜果可作粮食、蔬菜外，还可加工淀粉、罐头、果酱、果泥、蕉干、炸蕉片等；蕉秆可制纸、绳，茎、叶、果皮作牲畜饲料及肥料，乳汁可作染色剂。

"广西南宁基地香蕉"的等级为优等品，包装规格是箱装，可食率为57.0（%），重量是200（g/条），长度为20.0（cm），品种是芭蕉，产地/厂家为广西南宁，成熟度是75.0（%），梳数为7，每千克只数是2（只）