冻干香蕉的营养价值

产品名称	冻干香蕉的营养价值
公司名称	寿光康利食品有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	寿光市孙家集街道三元朱村委对面
联系电话	0536-5777123 15668221199

产品详情

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 ”。

香蕉是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。植株为大型草本，从根状茎发出，由叶鞘下部形成高3～6公尺(10～20尺)的假杆;叶长圆形至椭圆形，有的长达3～3.5公尺(10～11.5尺)，宽65公分(26寸)，10～20枚簇生茎顶。穗状花序大，由假杆顶端抽出，花多数，淡黄色;果序弯垂，结果10～20串，约50～150个。

香蕉的营养价值 香蕉的功效与作用

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、维生素C、维生素E及丰富的微量元素钾等。

香蕉对减肥相当有效，是因为它卡路里低，且食物纤维含量丰富。香蕉非常甜，因此会被人们认为，卡路里一定很高，其实不然，一根香蕉(净重约100克左右)的卡路里，只有87卡而已，与一餐的白饭量(150克220卡)比起来，大约只有一半以下的低卡路里。

香蕉可当早餐、减肥食品

在繁忙的生活中，利用健康食品、或补充剂，来补充饮食不均衡的人，越来越多了。而香蕉几乎含有所有的维他命、和矿物质，因此从香蕉可以很容易地摄取各式各样的营养素。其中香蕉含有相当多的钾和镁。钾能防止血压上升、及肌肉痉挛;而镁则具有疲劳的效果。

由於香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。最近不吃早餐的人越来越多，而一天的活力来源，又是早餐，因此具有立即性、且能长时间保持能量的香

蕉，便成为最适合当早餐的食品了。此外，因为香蕉是低卡路里的食品，就算是正在减肥的人，也能毫不担心的尽情食用。

香蕉降压通便

从营养角度看，香蕉是淀粉质丰富的有益水果，而从中医学角度去分析，香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者却不宜。

凡事总有合理解释，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。

不过，正因为香蕉性寒，体质偏於虚寒者，最好避之则吉。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，寒性减退後才可进食。至於寒咳本不应吃香蕉，但将香蕉蒸熟再吃，则可接受。

香蕉的功效与作用

香蕉的功效：

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。

香蕉的作用：

香蕉味甘性寒，具有较高的药用价值。主要功用是清肠胃，治便秘，并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效。由于香蕉性寒，故脾胃虚寒、胃痛、腹泻者应少食，胃酸过多者最好不吃。

冻干香蕉好吃无添加，欢迎订购

订购热线：18563635436