

景興午餐通訊（115年10月）

營養師 梁穎婷

【生鮮食材有夠讚—香蕉 (Bananas)】

香蕉(Bananas)原產中國南方、印度、西印度群島、大洋洲等地區，又名甘蕉、芭蕉。臺灣地處亞熱帶，香蕉產量豐富，全年皆生，盛產期為5至8月。它含有少量的蛋白質和微量脂肪，主要含有碳水化合物，是熱量的主要來源，所以一根香蕉至少有半碗飯的熱量。

◎營養素則有：

1. 維生素：有維生素 A、B1、B2、B6、菸鹼酸、葉酸、C。
2. 礦物質：鈣、磷、鐵、鎂、鉀、錳等，其中，鉀含量特別豐富，鎂的成分也很高，更是食物中錳的最佳來源之一。
3. 果膠質：是膳食纖維的一種，可以促進腸道的蠕動，具有幫助排便的效果。



香蕉

◎食用香蕉對身體的好處：

1. 預防癌症：水溶性纖維可以預防大腸癌；而維生素 A、C 等具有抗氧化作用。
2. 降低膽固醇：香蕉所含的水溶性纖維，會吸附膽鹽而降低油脂的消化能力。
3. 預防高血壓：高量的鉀可以舒緩血壓，降低罹患高血壓和心血管疾病的機率。
4. 治療便秘：果膠質促進腸道蠕動，縮短食物殘渣通過腸道的時間，並增加糞便的水分含量，所以有潤腸通便的作用。

(資料來源：台灣癌症基金會、董氏基金會、圖片來源：當季好蔬果)



景興午餐通訊有獎徵答

1. () 食用香蕉對身體的好處則包括預防癌症、降低膽固醇、預防高血壓等功效。
2. () 香蕉的鉀含量特別豐富，鎂的成分也很高。
3. () 果膠質是膳食纖維的一種，可以促進腸道的蠕動，具有幫助排便的效果。

年 班 號 姓名

請於 10 月 15 日前投入學務處有獎徵答紙箱中

