

香蕉有哪些营养价值 (香蕉有什么营养价值)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/e87c739def739699becd3af004edf166.html>

范文网，为你加油喝彩！

导读 大家好，小美来为大家解答以上问题。香蕉有哪些营养价值，香蕉有什么营养价值很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！解答：1 降血压：

大家2011高考试题好，小美来为大家解答以上问题。香蕉有哪些营养价值，香蕉有什么营养价值很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！

解答：

1.降血压：香蕉富含钾，可以提供更多的钾离子，可以降血压，抵抗钠离子在升压和破坏血管方面的作用，从而平衡钠的不利影响，促进细胞和组织生长。营养学家说，多吃香蕉可零有没有相反数以降低血压，预防高血压和不饱和键心血管疾病。研究表明，每天吃两根香蕉可以有效降低10中国公安大学%的血压。

2.润肠通便：香蕉富含淀粉，性甘性寒，最适合口味燥热的人食用。它们有助于清热润肠，促进胃肠蠕动，治疗便秘。痔疮出血、燥热不安胎动的人可以生吃香蕉肉，脾虚泄泻的人不适合。燥热的人可以每天吃一根香蕉，但如果怕香蕉凉北大青鸟靠谱吗，可以选择吃芭蕉(通便作用更强)、帝蕉等其他品种。

3.快乐食物：德国研究人员说，香蕉可以治愈抑郁症和情绪焦虑，因为它可以促进大脑分泌内啡肽。这主要是因为香蕉可以帮助大脑产生一种化学成分——血清素，可以刺激神经系统，给人带来快乐。

本文到此结束，希望对大家有所帮助。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发