



香蕉防癌抗癌 清熱潤腸通便



香蕉是一種有康復作用的生果，有助修復腸胃不適。

早前提過曾翻看過兩本英文書Heinerman's encyclopedia of fruits, vegetables and herbs and Heinerman's encyclopedia of fruits and vegetables (revised and expanded), 兩書作者都是John Heinerman, 下稱英文蔬果書, 書中按英文A至Y的字母序把常見病列出, 約有350個病種, 每種病都介紹一些對該病可能有裨益的蔬菜、生果或草藥。

筆者的眼點在癌症(cancer), 作者提供可選擇的品種接近40種, 包括香蕉(banana)、豆類 beans)、

甜菜(beets)、麥麩(wheat bran)、花椰菜/西蘭花(broccoli)、湯菜/孢子甘藍/小椰菜(Brussels sprout)、洋白菜/捲心菜/包心菜(cabbage)、紅蘿蔔(carrot)、椰菜花(cauliflower)、小樹樹(chapparral)、肉桂/桂皮(cinnamon)、紫草(comfrey)、棗(date)、紫錐花(Echinacea)、無花果(fig)、蒜頭(garlic)、穀物(grains)、青甜椒(green bell pepper)、羽衣甘藍(kale)、大頭菜(kohlrabi)、芥菜(mustard greens)、橄欖(olive)、香菜(parsley)、馬鈴薯(potato)、南瓜(pumpkin)、小紅蘿蔔(radish)、大黃(rhubarb)、種子(seeds)、菠菜(spinach)、白南瓜(squash)、聖約翰草(St. Johnswort)、草莓(strawberry)、向日葵(sunflower)、薑黃(turmeric)、胡桃(walnut)、青蒿(wormwood)、小麥

(wheat)、絲蘭(yucca)。本篇先談香蕉。

香蕉具有康復作用



雖然「英文蔬果書」在目錄中把香蕉列入癌症目下, 表示它可能有防癌抗癌作用, 但「香蕉」一章中並無提及這方面的資料。作者認為香蕉是一種有康復作用的生果(a healing fruit), 對一些咽痛、扁桃腺腫脹、胃潰瘍、腸憩室病(diverticulosis, 腸的某些節段存在多個腸壁的薄弱處形成的囊或袋)、結腸炎等的緩解/癒合可能有幫助。作者亦提到有研究報告顯示以香蕉作為零食, 可令在工廠工作的婦女疾病減少, 亦會改善文職人員的工作士氣、情緒和集中力, 減少曠工率; 亦令一些退休人士的腸胃疾病得以改善。有時, 香蕉更可增加運動員的肌肉和體力, 所以有一些大型的體育活動如馬拉松賽跑, 主辦單位會派發香蕉給參加活動的人士, 以補充體力。



香蕉可增加運動員的肌肉和體力。

香蕉的營養價值很豐富, 除了蛋白質、糖、澱粉質、果膠和各種維他命外, 還含有多種礦物質如鈣、鐵、磷, 尤其是鉀的含量較高, 鉀對維護心臟的正常收縮、舒張及傳導功能, 預防及減輕心臟血管狹窄阻塞有重要作用。研究顯示, 香蕉含有一種化學物質5-羥色胺, 能減少胃酸的分泌和降低胃酸對胃黏膜的刺激, 同時促進受損胃黏膜的修復, 對胃潰瘍有保護作用。香蕉含有較多纖維, 能刺激腸的蠕動, 促進排便, 特別對因腸燥引起的便秘有改善作用。至於防癌一說, 有報導香蕉提取物能有效抑制黃麴黴素和苯並芘等致癌物質的作用; 成熟的香蕉會產生一種名為腫瘤壞死因子 (tumour necrosis factor- α , TNF- α) 的物質, 有抗腫瘤細胞的能力。

香蕉可清熱解毒



中醫認為香蕉味甘, 性寒, 入脾、胃經, 有清熱解毒, 潤腸通便, 解酒等的功效, 適宜有熱性之口乾煩渴、咽喉乾痛, 頑固性乾咳、大便乾結難解、痔瘡便血、胃及十二指腸潰瘍、酒醉未解等人士食用。《本草求原》云:「香蕉止渴潤肺解酒, 清脾滑腸。」《中醫研究雜誌》報導:「香蕉生食治療高血壓病, 有降血壓作用, 治頑固乾咳。燉熟連皮食治痔瘡出血, 大便乾結。」顯示香蕉亦有降血壓的作用, 適宜高血壓、冠心病、動脈硬化患者食用。不過, 香蕉性寒, 故大凡脾胃虛寒、易腹瀉便溏之人士慎食; 香蕉含糖量較高, 糖尿病患者食量要減少; 其含鉀量較高, 急、慢性腎炎、有高血鉀者忌食。此外, 寒性感冒咳嗽痰多者忌食; 有痛經者月經期間亦忌食。

香蕉益胃甜湯 (2人量)

材料: 香蕉2條、淮山30克、生薏仁30克、龍眼肉10克、紅糖20克

製法: 將材料洗淨, 香蕉切小塊, 先將淮山、生薏仁及龍眼肉用清水8碗煲至軟熟, 加入香蕉及紅糖煲10分鐘即成。

功效: 香蕉性寒味甘, 能益胃生津, 清熱潤腸; 山藥(淮山)性平味甘, 能補脾益胃, 益肺養陰, 補腎澀精; 生薏仁性微寒味甘淡, 能利水滲濕, 健脾除痹, 排膿消癰; 龍眼肉性溫味甘, 能補心安神, 養血益脾; 紅糖性溫味甘, 能補中緩急, 和血行瘀。本湯具補脾益胃, 補心安神功效。



淮山可補脾益胃。

中腕穴 (任脈)

定位: 位於腹部前正中線上, 臍上4寸。

方法: 以拇指指腹按壓中腕穴1至2分鐘, 每天2至3次。

功效: 和胃健脾, 通降腑氣。

主治: 胃痛、腹脹、腸鳴、嘔吐、洩瀉、痢疾、黃疸。

