

香蕉在台灣是處處可見的水果，然而它的營養價值可不能小看。香蕉屬於中低升糖指數(GI)的水果，其中的果膠和抗性澱粉能增加飽足感，熱量又僅100大卡，是不易發胖的營養點心。香蕉的每日攝取量建議為1-2根，一根中等大小的香蕉含有約3.1g的食物纖維，食物纖維能夠抑制血糖上升。香蕉是含鉀量最高的水果。而鉀的最大功用就是幫助人體調節血壓，以及維持人體的循環代謝、調控水分平衡。

香蕉還富含維生素和礦物質，例如鉀，磷，鎂，維生素C和葉酸。

晚上吃香蕉還有3大好處：

1.營養均衡，低卡有嚼勁

香蕉營養價值高一根的熱量又低，在晚上吃不僅解饞且香蕉中含有「精氨酸」可以活化生長激素，並幫助美容和瘦身的效果。

2.膳食纖維力量大，通便消小腹

香蕉中的膳食纖維含量較多，可幫助腸胃蠕動。

3.刺激成長荷爾蒙，抗老燃脂一把罩

香蕉中的精氨酸還可以在人入睡時與生長激素分泌最旺盛的時刻互相配合，達到達到抗老燃脂的成果。

此外，香蕉皮也有滿滿的營養價值。香蕉皮乾燥後，磨成一種富含纖維、鎂、鉀和抗氧化物的「香蕉皮粉」。

科學家們利用香蕉皮粉加入甜餅乾麵糊中，製作出來的餅乾擁有香甜的香蕉香氣。結果發現香蕉皮粉取代麵粉比例愈多的餅乾，纖維、酚類物質含量愈高，抗氧化活性更好。