**1. 香蕉是天然能量Bar**

如果大家是運動迷，應該經常留意運動員喜歡吃香蕉補充體力，因為香蕉的主要成份是葡萄糖、蔗糖、果糖和纖維，兩條香蕉已經可以提供維持90分鐘劇烈運動所需的能量，並可即時提升體能！

**2. 抗抑鬱及提升腦力**

香蕉含有5-羥色胺及合成5-羥色胺等胺基酸，會轉化成血清促進素，可令人放鬆，使心境變得舒暢，更有助防治抑鬱症。此外，英國有研究發現，含豐富鉀質的香蕉能提升人的腦力、學習能力及專注力，更可防止腦退化。

**3. 減壓**

當我們身體感到壓力而緊張時，新陳代謝會變快、令體內的鉀水平下降，而由於香蕉含有豐富的鉀，可以補充鉀水平，既可調節心跳，繼而將氧氣送到大腦，減輕壓力帶來的影響。而香蕉的維他命B含量很高，亦有助於舒緩神經系統。

**4. 預防便秘及腸胃問題**

香蕉含有豐富膳食纖維，有助於促進腸胃蠕動，讓排便更順暢，而在睡覺前吃一條香蕉能舒緩便秘狀況。另一方面，香蕉中含有一種名為5-羥色氨的物質，能舒緩胃酸對胃黏膜的刺激，有助修復及預防胃潰瘍。

資料來源: HealthyD網站