

臺南市
餐前5分鐘
午宴營養教育

香蕉 BANANA



產季

南部主要產春夏蕉
2月下旬-9月中旬

中部產秋冬蕉
9月下旬-2月上旬

香蕉進化史



主要產地



臺灣常見的4種香蕉品種



① 北蕉

臺灣歷史最久的香蕉，風土適應良好，催熟後果肉香甜，是內外銷主力品種。



③ 台蕉5號

中南部蕉農喜愛種植，為外銷主力品種之一。



② 寶島蕉

北蕉組織培養苗後代，風味略帶粉質感，生育期較長約13.5個月，因抗病與豐產的特性，所以為蕉苗外銷之主力產品。



④ 台蕉7號

北蕉改良品種，催熟後果實風味品質優良。

香蕉小知識補充站

Q: 為什麼香蕉彎彎的?

A: 香蕉開花後果穗「向地性」生長，而香蕉果指「背地性」生長，這兩種作用集合在一起時，香蕉就長成彎彎的樣子了!

選購方法

- 1 果皮金黃光滑。
- 2 果皮外稜線不明顯。
- 3 蕉形肥厚渾圓。

- 4 氣味濃厚。
- 5 蕉柄不泛黑枯黃。

保存方法

- 1 合宜存放溫度 13-20℃。

- 2 用隔溫材料（如：保鮮膜、報紙）等包裹，放進冰箱蔬果室。

- 3 帶斑香蕉可剝皮後放於冷凍備用。

香蕉小知識補充站

- 1 香蕉如果放在冰箱會造成寒害，果皮內的黑色素因低溫游離出來，導致果皮褐化，初期的褐化，大多不會影響口感。

- 2 盡量不將香蕉與蘋果放在一起，以避免香蕉被催熟。

臺南市
餐前5分鐘
午晚營養教育

香蕉 BANANA

吃香蕉的好處

- 1 碳水化合物
補充能量。

- 2 鉀、鎂
預防抽筋。

- 3 膳食纖維
排便順暢。

- 4 維生素C、B6
幫助身體代謝及抗氧化。

臺南市
餐前5分鐘
午餐營養教育

香蕉迷思大破解

BANANA



香蕉有沒有籽？



以前的香蕉都是有籽的，香蕉籽又大又硬，不適合人類食用。現在常吃的香蕉是雜交品種，經過選育和人工養殖後，香蕉籽退化成香蕉果肉裡零星的小黑點。香蕉是無性繁殖的植物，果實不需授粉，小黑點是退化後的種子皮。



吃香蕉會傷筋骨？

香蕉中的磷、鉀、鎂等元素，被誤傳影響骨頭中的鈣吸收，造成神經肌肉骨骼問題，但此說法沒有醫學根據；而且重點是要攝取「大量」才可能有影響，若一天只吃1-2根香蕉，其實沒這麼嚴重。



不能空腹吃香蕉？

坊間流傳空腹吃香蕉，香蕉中含的鎂會使血液中的鎂驟升，可能引發心血管收縮造成心臟不適。但人體自有電解質平衡調節機制，不可能因為空腹吃香蕉就造成心臟問題。



香蕉外銷



香蕉加工品



香蕉蛋糕



香蕉牛奶



香蕉乾



香蕉冰淇淋



國產青香蕉高纖維粉



國產青香蕉高纖維粉產製高纖涼麵

臺南市政府教育局 關心您

廣告