

2024年8月19日 星期一 责编 叶红 版式 罗梅 校对 张任姣

“请问,巴黎奥运会上,最受运动员欢迎的水果是什么?答案你绝对想不到——香蕉。早在巴黎奥运会开始之前,主办方就宣布,准备好了300万根香蕉。暑假追过奥运会的同学们应该有印象:比赛结束,乒乓球运动员孙颖莎可可爱爱地啃着香蕉离场;体操男团的比赛现场,邹敬园一出场就扒拉出一根香蕉,还跟肖若腾分着吃;公路自行车运动员也吃香蕉,还是边骑边吃。为何香蕉在体育赛事中如此受宠?这离不开它的三个特质。

# 为什么运动员都爱吃香蕉?

优雅地为运动员补充水分

同学们,请想一想自己吃水果的场景。芒果非常好吃,却也是非常“难吃”的水果。首先,剥皮是个技术活,当你满手汁水地削完皮,迫不及待感受香甜的味道时,你会发现,嘴边、衣服上甚至脸上都可能沾上黄色的果肉。

不只芒果,红色的火龙果也是如此。而西瓜不仅容易流汁还要吐籽、苹果要削皮、柑橘有讨厌的筋络……总之,很少有像香蕉这样“方便优雅”的水果,它果肉绵软,无需费力咀嚼,几口就能吃掉一根,不流汁、不脏手、不脏嘴。

别以为香蕉不含水分。香蕉虽然吃起来感觉干干的,但它的含水量通常在75%左右,比苹果、橙子等水果的水分含量还要高。香蕉中的水分,大部分是失去流动的结合水,比起自由水,也就是西瓜等“爆汁”的那种水,这种结合水食用后,在人体内的释放速度慢,不容易让人想上厕所。

## 香蕉的功效

- 钾离子**  
香蕉的钾含量较高为256毫克/100克是苹果的3倍多
- 镁离子**  
香蕉中镁含量为43毫克/100克是苹果的10.7倍
- 碳水化合物**  
香蕉碳水化合物含量较高,仅次于鲜枣、芭蕉、榴莲等
- 膳食纤维**  
香蕉总膳食纤维含量为2.6克/100克有助于肠胃道消化
- 维生素B6**  
香蕉中富含维生素B6,有助于改善心情缓解精神压力

制图 郭可馨

运动十分消耗能量,而相比脂肪、蛋白质,碳水化合物可以较快地补充能量。在运动中及时补充碳水,可以延缓疲劳,提升运动表现。

跟其他水果相比,香蕉中的碳水含量可不是一个量级的;而和馒头、面包相比,香蕉中的碳水又胜在类型丰富,既有淀粉和膳食纤维,还有葡萄糖、果糖等吸收快的糖分。这样的组合,不仅可以持续稳定地给运动员的身体释放能量,保证肌肉运动表现,维持大脑神经的兴奋度,还能制造一定饱腹感,避免“肚里空心里慌”。

香蕉也是著名的富钾水果,一根中等大的香蕉能提供422毫克的钾。比赛中,运动员会大量出汗,随着汗液一起流失的还有钠、钾等电解质。人体中的钠、钾丢失后会造成肌肉收缩能力下降。因此,通过吃香蕉及时补钾,对于维持神经肌肉的正常功能、预防肌肉痉挛都有一定帮助。



8月3日,在巴黎奥运会公路自行车男子公路赛上,我国选手吕先景吃香蕉补充能量。 央视视频图

除了富含钾,香蕉中镁元素的含量也不低。镁是一种重要的矿物质,有助于缓解压力、稳定情绪、对抗紧张和焦虑。此外,香蕉还含有微量的“好心情”生物胺类如5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素,摄入后能让人心情放松而愉快。因此,它也被称为“快乐水果”。

给运动员送去快乐、能量的香蕉,这快乐和能量是“一视同仁”的——就算过敏体质的人,也能吃香蕉。而且,香蕉的成熟度、新鲜度,一眼即可分辨,可极大程度避免赛间吃坏肚子的可能性。

有同学可能会想,超市能买到的能量棒想补啥就补啥,为啥不干脆吃能量棒呢?因为能量棒是加工产品,不清楚使用了什么原材料,这对于运动员来说,可是大忌。既然一根香蕉能解决问题,自然就不需要动用太复杂的“科技”了。

## 知道多一点

### 香蕉皮长黑斑还能吃吗?

由青到黄,香蕉越来越成熟,再多放几天,黄色的香蕉皮还会长出黑斑。那么,有黑斑的香蕉还能吃吗?

香蕉的这个斑,叫“衰老斑”,就跟人老后会长“老年斑”一样。之所以变黑,是因为果皮里的多酚在氧气和酶作用下产生了黑色素物质。越是熟透的香蕉,斑点越多、颜色越深,最后会连成一大片褐色,这叫“果皮褐化”。只要果肉没有一起“黑化”,就可以吃。

如果我们想让香蕉存放得久一点,可以试着这样做:

- 1、用清水冲洗几遍以去除表面可能残留的催熟剂,然后擦干水分;
- 2、将香蕉柄用保鲜膜包裹起来,减少乙烯气体的释放,延缓成熟过程;
- 3、存放在8-23°C的环境中,避免阳光直射;
- 4、成熟的香蕉不要和苹果等会释放乙烯气体的水果放在一起;
- 5、香蕉是热带水果,不宜放入冰箱冷藏。

注意!香蕉虽好,三类人群不宜多吃——

- 1、肾病患者:香蕉中的高钾含量可能会加重肾脏的负担;
- 2、糖尿病患者:熟透的香蕉含糖量较高,糖尿病患者食用香蕉时应适当减少当天主食的摄入量;
- 3、胃肠功能较差的患者:不要吃未成熟的香蕉。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清

综合丁香医生微信公众号、北京青年报