

# 快乐水果香蕉健康法



[快乐水果香蕉健康法 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789861680293

香蕉蕉皮呈金黃色，蕉體長大飽滿，皮薄，肉質軟糯，香甜可口，營養豐富，含有16種人體所需的胺基酸和多種微生素。

傳說，佛教始祖釋迦牟尼由於吃了香蕉而獲得智慧，因而香蕉被譽為「智慧之果」。

香蕉具有營養豐富，鬆軟可口，老少咸宜的特點。它含有多種人體所需的有效成份，素有「能源應急庫」之稱。

研究發現，香蕉含有一種能幫助人腦產生5-羥色胺的物質。患有憂鬱症的人腦裡缺少5-羥色胺，適當吃些香蕉，可以驅散悲觀、煩躁的情緒，增加平靜、愉快感。

作者介绍:

目录:

[快乐水果香蕉健康法 下载链接1](#)

标签

评论

[快乐水果香蕉健康法 下载链接1](#)

书评

[快乐水果香蕉健康法 下载链接1](#)