

苹果的“双向调节”

生香蕉的涩味来自于香蕉中含有的大量的单宁酸。当香蕉成熟之后，虽然已尝不出涩味了，但单宁酸的成分仍然存在。单宁酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的粪便，从而造成便秘。最典型的是老人(定義)、孩子吃过香蕉之后，非但不能帮助通便，反而可发生明显的便秘。

苹果含有丰富的膳食纤维果胶，因此苹果在通便问题上能起到双向调节的作用。当大便秘结时，多吃苹果可以起到润肠通便的作用。苹果中的果胶可以吸收于自己本身容积 **2.5** 倍的水分，使粪便变软易于排出，可以解除便秘之忧。当大便泻泄时，苹果中的果胶又能够吸收粪便中的水分，使稀便变稠，从而起到止泻的作用。

苹果的这种“双向调节”作用十分柔和，尤其适用于老人和婴幼儿。另外，红薯、玉米、燕麦、荞麦等粗粮含有丰富的膳食纤维，也有防治便秘的功效。