

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy czarne końcówki banana są szkodliwe?



Chyba każdy z nas słyszał o tym, że należy odcinać końcówki bananów ze względu na bytujące tam lamblie. Nikt nie wie, kiedy i skąd ten wyssany z palca pogląd się wziął, ale większość z nas pilnie odcina końcówki pożywnego banana.

Co roku do Polski importowano ponad 260 tys. ton bananów, co oznacza, że statystyczny Polak zjada w ciągu roku około 6,3 kg tych owoców. Chętnie je jemy, gdy dosięga nas w pracy głód, a nie mamy czasu na dłuższą przerwę. Pakujemy je również wraz z drugim śniadaniem do plecaków dzieci. I słusznie. Banany są wyjątkowo bogate w witaminy B₆ oraz C, magnez i potas. Zawierają również dużo węglowodanów, dzięki czemu są w stanie dostarczyć energii naszym szarym komórkom. No i oczywiście świetnie smakują.

To wszystko nie zmienia jednak faktu, że czujemy przed bananem pewnego rodzaju lęk. Wszystko za sprawą tajemniczej "czarnej końcówki", będącej jakoby źródłem śmiertelnych chorób. Doskonale wiemy, że koniec banana trzeba odkroić. Co bardziej zapobiegliwi pozbywają się nawet obu. Ale czy to nie przypadkiem jedna z wielu miejskich legend? Co tak właściwie siedzi w bananie? Czy możemy się zatruć "czarną końcówką"?

Biolodzy spieszą nam, pilnym odcinaczom końcówek, z wyjaśnieniem, że nic szczególnego w tej części banana na nas nie czyha, a już na pewno nie lamblie! Naukowcy przekonują, że te pożywne owoce nie stanowią źródła zarażenia lambliozą. Lamblioza, której źródła upatrujemy w końcówkach banana, tak naprawdę należy do tak zwanych chorób brudnych rąk. Dlatego związek między tą chorobą a bananami jest dokładnie taki sam jak między lambliozą a innymi owocami. Winowajcą nie jest owoc (czy jego końcówka!) ale brak właściwej higieny. Ludzie najczęściej zarażają się cystami lamblii spożywając pokarmy skażone kałem. Dlatego też należy pamiętać o dokładnym myciu owoców i warzyw. Trzeba pamiętać o dokładnym myciu rąk i czyszczeniu paznokci, by nie dopuścić do kontaktu lamblii z naszą jamą ustną. Zamiast na domniemanych lambliach w końcówkach, warto skoncentrować się na walorach odżywczych banana. Owoce te zawierają spore ilości łatwo przyswajalnego potasu. Jest również źródłem witaminy C, błonnika i cukrów prostych, zapewniających szybki zastrzyk energii. Ze względu na to, stanowi doskonałą przekąskę dla osób mających zwiększone zapotrzebowanie energetyczne. Owoce te zawierają również magnez, który zbawiennie wpływa on na pracę mózgu, mięśni, budowę kości i zębów.

Redakcja portalu

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21289.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy