

### [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 B<sub>6</sub> 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*

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



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**