

[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>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

[Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy