

Bananele au o faimă tristă în privința numărului de calorii, astfel încât nu sunt luate în considerare multe aspecte benefice pe care aceste fructe le au asupra sănătății. Pe lângă aportul lor de proteine, vitamine (C și B6) și minerale esențiale (potasiu și acid folic), bananele ajută și la combaterea mahmurelii și a depresiei, relatează online ziarul spaniol ABC.

Deși faima tristă vine de la aportul său caloric — 150 de calorii pentru o banană de dimensiuni medii — cantitatea de calorii ingerată pentru fiecare fruct este similară unui măr sau 250 g de portocale și este mult mai sățioasă. Dincolo de dezbaterile dacă îngrașă sau nu, banana are pentru organism proprietăți care sunt neglijate din cauza imaginii sale proaste.

În afară de valorile nutriționale ale bananelor, multe studii au demonstrat că aceste fructe sunt foarte eficiente pentru a depăși sau preveni multe boli și probleme de sănătate și au chiar proprietăți, până acum neglijate, precum combaterea mahmurelii.

Un shake de banane în care se adaugă puțină miere este remediul perfect, cu efect aproape imediat de calmare a stomacului, ușor de pregătit. Preparatul ajută la restabilirea echilibrului de zahăr în sânge, care scade după un exces de alcool, și la hidratarea organismului

Potrivit unui sondaj al ONG pentru sănătatea mentală MIND realizat în rândul persoanelor care suferă de depresie, multe dintre ele au declarat că s-au simțit mai bine după ce au mâncat banane. Acest lucru se datorează faptului că bananele conțin triptofan, un tip de proteină pe care corpul îl transformă în serotonină — un neurotransmițător care acționează la nivel cerebral, cunoscut drept hormon al fericirii pentru efectele sale de relaxare și de ameliorare a stării de spirit.

Cu gust dulce, banana este un fruct bogat în proteine, vitamine (C și B6) și minerale esențiale (potasiu și acid folic) care fac din el un aliment indispensabil pentru orice dietă, inclusiv în cele pentru diabet sau de slăbire, cu efecte cu adevărat benefice pentru sănătate. Este un complement perfect pentru cei care fac activități fizice, precum copiii și sportivii, deoarece conține fibră și zaharuri naturale precum zaharoza, fructoza și glucoza, care au un aport imediat de energie.

Banane împotriva mahmurelii și depresiei

Written by Administrator
Sunday, 24 May 2015 23:17 -

Bananele sunt importante, nu doar pentru energie, ci și pentru că potențează activitatea cerebrală. În 2013 o școală din Twickenham (Marea Britanie) a realizat un studiu la care au participat peste 200 de elevi care aveau examene și au observat că cei care au consumat o banană la micul dejun, în recreație sau după masă au beneficiat de o energie și o concentrare mai mari.

Banana este un aliment bogat în fibre care ușurează digestia și este indicată în afecțiuni precum diareea și ajută totodată la eliminarea colesterolului. Pentru a evita senzația de balonare se recomandă să fie mâncate cu 20 — 30 de minute înainte de mesele principale. Nivelul său ridicat de potasiu și redus de sare fac din banană un regulator natural al hipertensiunii arteriale și un protector natural al stomacului împotriva acidității.

Nu doar pulpa bananei este benefică pentru om: coaja de banană poate fi o soluție împotriva mușcăturilor de țânțari. Dacă se freacă zona afectată cu partea interioară a cojii de banană se vor reduce atât inflamația cât și iritarea. AGERPRES