28 Οκτωβρίου 2014

Μπανάνες: οκτώ λόγοι για να φάτε ακόμα περισσότερες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η μπανάνα είναι ένα σχετικά φθηνό, χορταστικό φρούτο με υψηλή διατροφική αξία. Μάλιστα, οι μπανανόφλουδες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με εννέα τουλάχιστον απρόσμενους τρόπους.

Ωστόσο,τα οφέλη από την κατανάλωση μπανάνας δεν σταματούν εδώ. Διαβάστε οκτώ ακόμα λόγους για τους οποίους πρέπει να τρώτε μπανάνες συχνότερα.

—Υποκαθιστούν τα ακριβά ενεργειακά ποτά

Μια έρευνα του 2012 από το αμερικανικό πολιτειακό πανεπιστήμιο Appalachian State University συνέκρινε τις μπανάνες με τα ενεργειακά ποτά ως προς τα οφέλη τους στον οργανισμό των αθλουμένων.

Κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης ενός ποδηλατικού αγώνα μήκους 75 χιλιομέτρων διαπιστώθηκε ότι ένα ποτήρι (ακριβού) ενεργειακού ποτού είχε την ίδια αξία με την κατανάλωση μισής (φθηνότερης) μπανάνας ανά 15 λεπτά.

Το κάλιο της μπανάνας είναι ένας ηλεκτρολύτης που αποτρέπει τις κράμπες των μυών και συμβάλλει στη διατήρηση των υγρών του οργανισμού. Εκτός από αυτό, οι μπανάνες περιέχουν φυτικές ίνες, θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικά.

—Ωφέλιμη για το στομάχι

Η κατανάλωση μιας μπανάνας που κατά μέσο όρο περιέχει τρία γραμμάρια ινών δεν συμβάλλει μόνο στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Επίσης ενεργοποιεί τους μύκητες στο εξωτερικό μέρος του στομάχου, καλύπτει τους βλεννογόνους και το προστατεύει από τα όξινα γαστρικά υγρά.

—Προστατεύει από καρδιοπάθειες

Η κατανάλωση κάλιου αποτρέπει την υψηλή αρτηριακή πίεση βοηθώντας τον οργανισμό να εκκρίνει περισσότερο νάτριο. Μία μπανάνα περιέχει 422 μιλιγραμμάρια καλίου περίπου το 9% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης του αμερικανικού υπουργείου Γεωργίας.

—Μακροζωία

Μια ενδεκαετής μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Stroke της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν 4.700 μιλιγκράμ καλίου ημερησίως μείωναν τον κίνδυνο κατά 12%.

Επίσης, σύμφωνα με έρευνα του New England Journal of Medicine, οι μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής δίαιτας μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

—Χαλάρωση

Βρετανική έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγουν και μαθητές μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες. Η Ελίζαμπεθ Κουν, φοιτήτρια του Brigham Young University στη Γιούτα των ΗΠΑ δήλωσε στην εφημερίδα The Daily Universe ότι στα χρόνια που σπούδαζε μουσική, της έμαθαν να τρώει μια μπανάνα πριν από κάθε εμφάνιση. Ανεβάζει τα σάκχαρα στο αίμα και στη συνέχεια τα επαναφέρει στο αρχικό σημείο και συμβάλλει στην ψυχική ηρεμία.

—Πέτρες στα νεφρά

Το Ιατρικό Κέντρου του Πανεπιστημίου του Μέρυλαντ συστήνει την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε μαγνήσιο και χαμηλής σε ασβέστιο, όπως οι μπανάνες, για την αποφυγή της δημιουργίας πετρών στα νεφρά.

—Για εγκύους

Για την αποφυγή της ναυτίας και της τάσης για εμετό που προκαλούν οι ορμονικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη, η αμερικανική υπηρεσία Office on Women’s Health συστήνει την κατανάλωση εύπεπτων τροφών με χαμηλά λιπαρά όπως οι μπανάνες.

Ορισμένοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως «κρύα» φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική όσο και τη συναισθηματική “θερμοκρασία” των εγκύων γυναικών. Στην Ταϋλάνδη, για παράδειγμα οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

—Καλός ύπνος

Σύμφωνα με την ιατρική σχολή του αμερικανικού Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν, η τρυπτοφάνη, ένα από τα 22 πρωτεϊνικά αμινοξέα και ένα από τα οκτώ απαραίτητα αμινοξέα για την ανθρώπινη διατροφή και η μελατονίνη, μια ορμόνη που ελέγχει το βιορυθμό, τη διάθεση, την αναπαραγωγή και το βάρος καταπολεμούν την αϋπνία εάν ληφθούν μια ώρα προτού πέσουμε για ύπνο. Οι μπανάνες είναι πλούσιες και στις δύο ουσίες.

Πηγή:econews