

29 Μαΐου 2016

Τρώτε μπανάνα καθημερινά; Μάθετε πόσο καλό κάνετε στον εαυτό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είτε

είστε ήδη λάτρεις, είτε κάποιος που χρειάζεται περισσότερους λόγους για να βάλει την μπανάνα πιο τακτικά στο πρόγραμμά του, διαβάστε τα 6 οφέλη που έχει όποιος την καταναλώνει συχνά, ακόμη και σε καθημερινή βάση.

Η μπανάνα θα μπορούσε κάλλιστα να είναι το τέλειο φρούτο: είναι γλυκιά, το χρώμα της μας δείχνει αμέσως αν είναι ώριμη ή άγουρη, η φλούδα της βγαίνει εύκολα και οι θερμίδες της φτάνουν τις 105 σε μια μετρίου μεγέθους, δηλαδή πολύ λιγότερες από κάποιο γλύκισμα. Ακόμη, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, μας παρέχει βιταμίνες Α, Β, C, Ε, κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο και φώσφορο. Με τόσα καλά, τα οφέλη της είναι πολλά. Δείτε, όμως, 6 από αυτά που εμφανίζουν όσοι τις καταναλώνουν καθημερινά.

Καλύτερη αναπνοή

Με περίπου 800.000 Έλληνες να πάσχουν από άσθμα, η μπανάνα μπορεί σίγουρα να βρει πολλούς υποστηρικτές. Μια μπανάνα την ημέρα, μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση άσθματος, ενώ σύμφωνα με μελέτη του Imperial College του Λονδίνου, τα παιδιά που έτρωγαν τουλάχιστον μια μπανάνα την ημέρα παρουσίαζαν κατά 34% μικρότερο συριγμό στη αναπνοή, από αυτά που έτρωγαν μια μπανάνα την ημέρα. Αν θέλετε να περιορίσετε τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άσθμα και να αναπνέετε καλύτερα, βάλτε αυτό το τροπικό φρούτο στην καθημερινότητά σας.

Έλεγχος σακχάρου

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ένας σιωπηλός δολοφόνος, με επιδράσεις που περιλαμβάνουν ανευρύσματα, στένωση αρτηριών, καρδιακές παθήσεις, παθήσεις του εγκεφάλου, εγκεφαλικό και νεφρική ανεπάρκεια. Ένας τρόπος να τη μειώσετε είναι να καταναλώνετε περισσότερο κάλιο, ένα θρεπτικό συστατικό με το οποίο οι μπανάνες είναι πλούσιες. Μια μετρίου μεγέθους μπανάνα περιέχει 12% της συνιστώμενης ημερήσια δόσης σε κάλιο, ενώ μελέτη του 2005 που έγινε από την Ιατρική Σχολή του St. George στο Λονδίνο έδειξε ότι το είδος καλίου που βρίσκουμε στις μπανάνες επιδρά και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Μέσα σε μόλις 2 εβδομάδες, οι συμμετέχοντες με υψηλή αρτηριακή πίεση που κατανάλωναν κάλιο καθημερινά, μείωσαν την πίεσή τους σημαντικά και η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ συστήνει την κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Έλεγχος όρεξης

Οι μπανάνες είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών. Μια μέτρια μπανάνα χαρίζει μέχρι και το 12% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης και όπως ίσως γνωρίζετε ήδη, οι φυτικές ίνες έχουν πλήθος οφελών. Σύμφωνα με τη Mayo Clinic βοηθούν στη φυσιολογική κίνηση του εντέρου, τη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης, τον έλεγχο σακχάρου του αίματος και την υγεία του εντέρου, βοηθώντας στην επίτευξη υγιούς βάρους. Η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ αναφέρει ότι οι φυτικές ίνες φαίνεται πως μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιαγγειακών

παθήσεων, ενώ μια από τις πιο σημαντικές επιδράσεις τους είναι ότι επιβραδύνουν την πέψη και βοηθούν στο να αισθανόμαστε περισσότερο χορτάτοι μετά το φαγητό. Αυτό μπορεί να βοηθήσει ιδιαιτέρως τους ανθρώπους που θέλουν να κόψουν θερμίδες από τη διατροφή τους και να χάσουν βάρος ή οποιονδήποτε αναζητά ένα απογευματινό σνακ που θα τον «κρατήσει» μέχρι το βραδινό.

Καταπολέμηση του καρκίνου

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο, οι φυτικές ίνες παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου του καρκίνου του εντέρου και η βιταμίνη C -της οποίας η μπανάνα μας χαρίζει το 17% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης- πιθανόν να μειώνει τον κίνδυνο οισοφαγικού καρκίνου. Γενικότερα, τα φρούτα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στους πνεύμονες, το στομάχι, το στόμα, το φάρυγγα, το λάρυγγα και τον οισοφάγο, σύμφωνα με το Ινστιτούτο.

Κατάλληλο «καύσιμο» στη γυμναστική

Αν αθλείστε και ψάχνετε το ιδανικό σνακ για πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι μπανάνες είναι η λύση σας. Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Appalachian State University, η κατανάλωση μπανάνας κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου προγράμματος γυμναστικής, βοηθά στη βελτίωση των επιδόσεων, όπως τα αθλητικά ποτά. Αυτού του είδους η έρευνα δείχνει ότι μπορείτε να επιλέγετε πιο υγιεινές πηγές υδατανθράκων πριν και μετά την άσκηση, οι οποίες θα υποστηρίξουν τις αθλητικές σας επιδόσεις, όπως ακριβώς κάνει ένα ενεργειακό ποτό. Οι απλοί υδατάνθρακες στη μπανάνα μετατρέπονται γρήγορα σε ενέργεια και το κάλιο της, που είναι ένας ηλεκτρολύτης, μπορεί να εμποδίσει την αφυδάτωση. Συν τοις άλλοις, έχουν πλήθος θρεπτικών συστατικών, όπως αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και βιταμίνη B6, που δεν βρίσκουμε σε αθλητικά ποτά.

Χτίσιμο γερών οστών

Και πάλι το κάλιο της μπανάνας έρχεται να... σώσει την κατάσταση των οστών, αφού όπως έδειξε έρευνα του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου του Maryland, η αύξηση τροφών πλούσιων σε κάλιο βοηθούν στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Ακόμη, οι μπανάνες περιέχουν 16% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης μαγγανίου, ένα θρεπτικό συστατικό που εμποδίζει την αρθρίτιδα και την οστεοπόρωση.

Πηγή: clickatlife.gr