



А вы знаете, насколько полезны для нашего с вами здоровья бананы?

Оказывается, что банан средней величины содержит всего 105 калорий, однако в нём есть запасы многих питательных веществ, включая витамины А, В6, С, калий, магний, медь, марганец, большое количество клетчатки и даже некоторое количество белка!

➔ БАНАНЫ УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

Содержание клетчатки в бананах способствует сбалансированной работе кишечника. Один банан содержит 3 грамма нерастворимой клетчатки, что помогает нам лучше справляться с перевариванием пищи.

➔ БАНАНЫ - ПИЩА ДЛЯ МОЗГА.

Потребление бананов может сделать нас более умными. Клетки мозга используют глюкозу в качестве топлива, а поскольку мозг не может её хранить, он требует постоянной подпитки через еду. Если вы съедите банан, он поможет замедлить высвобождение сахара, прежде всего фруктозы, в кровоток, и мы получаем устойчивую подпитку для мозга.

➔ БАНАНЫ УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ.

Этот желтый плод обладает способностью влиять на наше ощущение счастья. Он содержит триптофан, тирозин и аминокислоты, которые в организме используются для выработки серотонина и дофамина — гормонов, которые известны своей способностью регулировать настроение. Когда ваше тело получает достаточное количество этих аминокислот, оно может помочь вам оставаться более сосредоточенным и спокойным, и одновременно снизятся стресс и чувство тревоги. Это оптимальный, естественный, реальный способ повысить позитивное настроение и помочь предотвратить плохое настроение.

➔ БАНАНЫ - ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА.

Бананы снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний благодаря калию в своем составе. Если каждый день в организм будет поступать около 1,4 гр. калия, то риск проблем со здоровьем сердца снизится почти на 30%.

➔ ЛУЧШАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ.

В бананах много сахара, и этот плод вреден для диабетиков — это миф. В бананах много клетчатки, а употребление таких продуктов снижает риск развития диабета второго типа. Бананы - источник калия, который запускает высвобождение инсулина для контроля сахара в крови и поддерживает оптимальное давление.

➔ ДЕЛАЮТ НАС ВЫНОСЛИВЕЕ.

Сочетание всех важных витаминов, минералов и антиоксидантов, которые работают вместе, подпитывают организм и обеспечивают мгновенный импульс энергии. Поскольку бананы богаты углеводами, они также помогают активировать мышцы и являются идеальной пищей для спортсменов, главным образом из-за их минерального содержания и легко усваиваемых углеводов

➔ ПОМОГАЮТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.

Кто взял за привычку есть 1 банан в день, заметят быстрое восстановление сухой кожи. Кожа будет защищённой от свободных радикалов, приводящих к преждевременному старению. Если вы страдаете от угревой сыпи, то обнаружите, что кожа очищается: благодаря цинку и лектину, которые сражаются с акне-вызывающими бактериями, бананы отлично подходят для кожи, которая подвержена прыщам.

➔ УЛУЧШАЮТ ЗРЕНИЕ.

Хотя для улучшения зрения всегда советуют, есть морковь, бананы также отлично справляются с этой задачей. Содержащий в них витамин А помогает поддерживать нормальное зрение и даже лучше видеть ночью.

➔ ПОДДЕРЖКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Бытует мнение, что бананы нельзя есть, если сидите на диете. Однако это миф. От бананов полнеют не больше, чем от любых других ягод и фруктов. Всё дело в балансе и пропорциях. Бананы богаты витамином B6, минералами и калием, которые необходимы для нормального функционирования организма. Волокна дают ощущение сытости, в результате чего общее количество потребляемых калорий снижается.

➔ Однако нельзя не упомянуть о противопоказаниях. В частности, негативным образом могут сказаться на здоровье потребляемые в больших количествах слишком переспелые бананы. В них содержатся вещества, способные вызвать: головную боль, хроническую сонливость, разрушение зубной эмали, аллергические реакции, дисбаланс иммунной системы.