

فرمول سلامت با سه موز در روز!

یک موز با اندازه متوسط حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم است که این ماده مغذی برای سلامت سیستم قلب و عروق ضروری است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از عصر ایران، موز سرشار از چندین ماده مغذی است که این میوه را به محصولی مفید و سالم برای انسان مبدل می سازند. خوردن سه موز در روز می تواند به طور قابل توجهی سلامت قلب و عروق را افزایش دهد و خطر سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش دهد. دانشمندان بریتانیایی و ایتالیایی دریافتند که خوردن یک موز به همراه هر وعده غذایی تقریباً کل پتاسیم مورد نیاز بدن را تامین کرده و خطر لخته شدن خون در مغز را به میزان ۲۱ درصد کاهش داد.

به گزارش جاست نچرال لایف، گزارشی که در سال ۲۰۱۱ در نشریه منتشر شد، نشان داد که تعداد زیادی از سکته های مغزی در صورت دریافت میزان کافی پتاسیم از مواد غذایی مانند موز، ماهی، اسفناج، و عدس قابل پیشگیری بوده اند. دوز روزانه ۱،۶۰۰ میلی گرم پتاسیم می تواند به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را کاهش دهد، اما آیا می دانید راحت ترین روش برای تامین این میزان پتاسیم چیست؟ تنها با خوردن سه موز در روز که هر کدام حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم هستند می توانید عملکرد درست مغز و اعصاب را رقم زده و از لخته شدن خون و سکته های مغزی پیشگیری کنید.

مواد مغذی و فواید موز

جدا از سطوح بالای پتاسیم، موز سرشار از ویتامین های و ۶، منگنر، بیوتین، و فیبر غذایی - به گوارش کمک می کند - است. یک موز با اندازه متوسط حاوی ۱۰۸ کالری و مقدار اندکی کلسترول، چربی و سدیم است که این میوه را به یک میان وعده عالی برای افرادی که رژیم دارند، مبدل می کند. موز برای ورزشکاران نیز ماده غذایی بسیار خوبی محسوب می شود زیرا سطوح انرژی را افزایش می دهد. بنابر مطالعات صورت گرفته، خوردن سه موز می تواند انرژی مورد نیاز برای تمرینی ۹۰ دقیقه ای را تامین کند.

موز نه تنها برای سلامت قلب خوب است، بلکه دارای فواید مختلفی است که در ادامه به برخی از آنها اشاره می کنیم.

کاهش افسردگی

موز می تواند با افسردگی مبارزه کند. این میوه سرشار از تریپتوفان، یک نوع پروتئین که در بدن به سروتونین تبدیل می شود، است و همان گونه که می دانید سروتونین ترکیبی است که بدن را آرام می سازد و مسئول خلق و خوی خوب در انسان است.

تنظیم فشار خون

یک موز با اندازه متوسط حاوی ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم است که این ماده مغذی برای سلامت سیستم قلب و عروق ضروری است. موز با

توجه به محتوای پتاسیم بالای خود می تواند به تنظیم عملکرد قلب و تعادل مایعات بدن کمک کند. این شرایط خطر فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش می دهد.

مقابله با یبوست

موز سرشار از فیبر غذایی است و یک موز با اندازه متوسط حاوی حدود ۳ گرم فیبر است که این میوه را به درمانی عالی برای یبوست مبدل می سازد. خوردن روزانه موز به جای مسهل می تواند بهترین روش درمان طبیعی برای احیای حرکات روده و اجابت مزاج راحت باشد.

تقویت توده استخوانی

بنابر نتایج چندین پژوهش، پتاسیم موجود در موز می تواند به حفظ سلامت و قدرت استخوان ها کمک کند و از پوکی آنها پیشگیری کند.

مبارزه با استرس

یکی دیگر از فواید محتوای بالای پتاسیم موز تنظیم ضربان قلب و مبارزه با استرس است. هنگامی که دچار استرس می شوید، نرخ سوخت و ساز افزایش می یابد و سطوح پتاسیم افت می کند. از این رو، مصرف موز می تواند سطوح پتاسیم را به حالت عادی بازگرداند و احساس آرامش را در ما ایجاد کند.

کمک به ترک سیگار

موز در کنار پتاسیم و منیزیم، سرشار از ویتامین های ۱۲ و ۶ است، که می توانند به احیای نیروی بدن و خنثی سازی آثار ترک نیکوتین کمک کنند.

سندرم پیش از قاعدگی

همان گونه که پیش از این اشاره شد، موز سرشار از ویتامین ۶ است که سطوح گلوکز بدن را عادی می سازد و می تواند اثر مثبت روی خلق و خو داشته باشد. بر همین اساس، اگر اغلب دچار نوسانات خلقی به واسطه سندرم پیش از قاعدگی می شوید، مصرف موز می تواند مفید باشد.

کم خونی

موز ماده غذایی توصیه شده برای افرادی است که از آنمی یا کم خونی (بیماری که بدن انسان از گلبول های قرمز کافی برای حمل اکسیژن به بافت ها برخوردار نیست) رنج می برند. موز منبع خوبی برای آهن است و می تواند تولید هموگلوبین را افزایش دهد که برای مقابله با آنمی دارد زیرا سطوح پایین هموگلوبین به طور معمول نشانگر آنمی است.