

Banán – najlepšie ovocie nie len pre športovcov



Je to zaujímavé. Banány obsahujú tri prírodné cukry – sacharózu, fruktózu a glukózu, skombinované s vlákninou.

Banán vám poskytne okamžitý, trvajúci a podstatný prívál energie.

Výskum ukázal, že len dva banány dodajú dostatok energie pre namáhavé 90 minútové cvičenie. Nečudo preto, že sú ovocím číslom jeden pre špičkových svetových atlétov.

Avšak energia nie je to jediné, čím nás dokážu banány udržiavať vo fit kondícii.

Okrem toho pomáhajú prekonať či predchádzať podstatnému množstvu ochorení. Preto by mali byť samozrejmom dennou súčasťou vašej stravy.

Depresia

Podľa súčasného prieskumu vykonanom časopisom MIND medzi ľuďmi s depresiou, mnohí sa cítili lepšie po skonzumovaní banána.

Je to preto, lebo banány obsahujú tryptofán, druh aminokyseliny, ktorú telo pretvára na serotonín. Ten je známy tým, že vás dokáže zrelaxovať, zlepšiť náladu a vo všeobecnosti vás urobiť šťastnejšími.

Predmenštruačný syndróm (PMS)

Zabudnite na tabletky, jedzte banán, ktorý obsahuje vitamín B6.

Vitamín B6 reguluje hladinu krvného cukru a tiež dokáže výrazne ovplyvňovať aj vašu náladu.

Anémia

Banány majú vysoký obsah železa, preto vedia stimulovať produkciu hemoglobínu v krvi, čím zlepšujú stav v prípadoch anémie.

Krvný tlak

Toto tropické ovocie obsahuje extrémne veľa draslíka, no len málo soli, čo ho robí perfektným proti vysokému krvnému tlaku.

Dokonca až natolko, že americký Úrad pre lieky a potraviny práve povolil predajcom banánov používať zdravotné tvrdenie, že banány znižujú riziko vysokého krvného tlaku a mozgovej mŕtvice.

Posilnenie činnosti mozgu

200 študentov na Twickenhamskej škole vo Veľkej Británii si dopomohlo počas skúškového obdobia tento rok.

Konzumovali banány na raňajky, desiatu i obed, aby povzbudili svoju mozgovú činnosť.

Výskum ukázal, že draslíkom prešpikované ovocie dokáže napomáhať učeniu tým, že robí deti viac pozornými.

Zápcha

Banány obsahujú vysoké množstvo vlákniny.

Ich zahrnutím do svojho jedálnička napomôžete obnove normálnej činnosti čriev. Tento cieľ dosiahnete aj bez nutnosti použitia laxatívnych liekov.

Na druhej strane sú banány známe tým, že dokážu pomôcť aj pri hnačke. Takže bez ohľadu na problém, ktorým trpí zažívací trakt, bude pre vás banán prínosom.

Pálenie záhy

Banány majú vo vašom tele prirodzený protikyselinový efekt.

Takže v prípade pálenia záhy, skúste zjesť zopár banánov pre stlmenie bolesti či utíšenie nepohodlia v hrudníku.

Ranné nevoľnosti

Ak si na nich budete pochutnávať medzi hlavnými jedlami, pomôžu vám udržať hladinu krvného cukru na stabilnej úrovni.

Vyhnete sa tak možným ranným nevoľnostiam.

Uštipnutia hmyzom

Pred tým, než siahnete po kréme proti uštipnutiam, pokúste sa potrieť postihnuté miesto vnútornou stranou banánovej šupky.

Mnoho ľudí má úžasný úspech so zmiernením opuchov a potláčaním bolesti.

Alkoholová opica

Jedným z najrýchlejších spôsobov, ako prekonať opicu po konzumácii alkoholu, je urobiť banánový mliečny šejk prisladený medom.

Banán upokojí žalúdočnú kyselinu, s pomocou medu sa obnoví hladina spotrebovaného cukru v krvi, no a mlieko ukludní a rehydratuje váš organizmus.

Nervy

Banány obsahujú veľké množstvo vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k upokojeniu nervového systému.

Máte nadváhu alebo ťažko pracujete?

Štúdie Inštitútu psychológie v Rakúsku ukázali, že stres v práci vedie k zvýšenému sklonu konzumovať potraviny ako čokoláda alebo zemiakové lupienky.

Po preskúmaní 5 tisíc pacientov výskumníci zistili, že najobéznejší ľudia mali tendenciu pracovať vo vysoko stresových zamestnaniach.

Záver výskumu bol ten, že pre vyhýbanie sa prejedaniu spôsobeného panikou, potrebujete kontrolovať svoju hladinu cukru v krvi. To dosiahnete tak, že budete konzumovať potraviny s vysokým obsahom sacharidov každé dve hodiny.

No a banány sú na tento účel oveľa vhodnejšie, než už spomínané zemiakové lupienky.

Žalúdočné vredy

Banán je používaný ako diétne jedlo proti ochoreniam čriev pre jeho mäkkú textúru a jemnosť.

Je to jediné surové ovocie, ktoré môžete bez obáv skonzumovať pri chronických problémoch so žalúdočnými vredmi.

Okrem toho tiež neutralizujú prekysenosť v žalúdku a znižujú jeho podráždenosť tým, že pokrývajú žalúdočnú výstelku.

Kontrola teploty

Mnohé kultúry sveta nazerajú na banány ako na ovocie schopné „stíšiť“ tak fyzickú, ako aj emocionálnu teplotu u tehotných žien.

Napríklad v Thajsku jedia tehotné ženy banány, aby zabezpečili, že ich dieťa sa narodí s miernejšou teplotou.

Záver

Takže ako vidíte, banány sú naozajstným prírodným liekom na mnohé choroby.

Ak ich porovnáme s jablkom, majú **4 krát** viac bielkovín, **2 krát** toľko sacharidov, **3 krát** väčší obsah fosforu, **5 krát** viac vitamínu A či železa a **2 násobné** množstvá ďalších vitamínov a minerálov. Zvlášť prínosný je ich vysoký obsah draslíka.

To všetko robí z banánov jedno z najlepších dostupných ovocí.

Zdroj: <http://www.seenox.org/reading-youll-never-look-banana-way/>