

۷ مورد از بهترین فواید موز

29 بهمن 1404

موز یکی از بهترین غذاهای طبیعت است. به این دلیل که میوه‌های فوق‌العاده زرد همانند میوه های قرمز، صورتی، بنفش یا سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارند.

گودنت، موز بومی جنوب شرقی آسیا است اما در مناطق گرم جهان نیز کشت می‌شود.

موز منبع غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم و ویتامین B6 است و به دلیل تأمین انرژی برای ادامه‌ی فعالیت، یک میان وعده‌ی عالی محسوب می‌شود. اضافه کردن موز به رژیم غذایی بسیار مفید است. در ادامه هفت مورد از بهترین فواید موز برای سلامتی آورده شده است:

غنی از فیبر است

موز حاوی سه گرم فیبر است. میزان توصیه شده فیبر مورد نیاز افراد بین ۲۲ تا ۳۴ گرم است و اکثر افراد مقدار بسیار کمتری از آن را مصرف می‌کنند. فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، به سلامت قلب کمک می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. می‌توانید موز را با غلات سبوس‌دار ترکیب کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

برای روده مفید است

علاوه بر اینکه فیبر به منظم نگه داشتن اجابت مزاج کمک می‌کند، خوردن موز قبل از رسیدن شدن کامل، یک پری‌بیوتیک است که به تغذیه باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند. در حالی که موز می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند، آیا می‌دانستید که می‌تواند به درمان اسهال نیز کمک کند؟ طبق اخبار پزشکی، موز بخشی از رژیم غذایی BRAT - موز، برنج، سس سیب و نان تُست - است که برای درمان اسهال استفاده می‌شود. موز می‌تواند به جایگزینی آب و الکتrolیت‌های از دست رفته در هنگام بیماری کمک کند.

حافظه را تقویت می‌کند

موز حاوی تریپتوفان است - اسید آمینه‌ای که در بوقلمون نیز یافت می‌شود - که می‌تواند به شما در یادگیری و به خاطر سپردن چیزهای جدید کمک کند. طبق مطالعه‌ای اخیر، تریپتوفان همچنین می‌تواند به تقویت خلق و خو کمک کند. دلیل این امر این است که تریپتوفان به تولید سروتونین، هورمون شادی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند، منجر می‌شود.

سلامت قلب را ارتقا می‌دهد

موز حاوی فیبر، پتاسیم، فولات و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلامت قلب پشتیبانی می‌کنند. طبق

گزارش محققان، پتاسیم برای کنترل فشار خون حیاتی است و این میوه سالم حاوی ۱۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه پتاسیم است. موز همچنین حاوی منیزیم است که برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی ضروری است.

حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است

میوه‌ها - از جمله موز - منبع بسیار خوبی از ترکیبات گیاهی قوی از جمله فلاونوئیدها و آمین‌ها هستند؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که به مبارزه با آسیب اکسیداتیو سلول‌ها که توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شود، کمک می‌کنند. اگر به اندازه کافی غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مصرف نکنید، رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها شوند.

مفید برای بیماران دیابتی

موز به دلیل فیبر بالایی که دارد برای بیماران دیابتی مفید است. موز نارس همچنین حاوی نشاسته مقاوم است که نوعی فیبر غیرقابل هضم است. این دو نوع فیبر در کنار هم می‌توانند به تنظیم سطح قند خون کمک کنند. به این دلیل که موز باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

به عملکرد عضلات کمک می‌کند

از آنجایی که موز حاوی الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم است، به سلامت شما کمک می‌کند تا به طور طبیعی عمل کند. بدن برای ورزش و بهبودی سریع به سطح کافی پتاسیم نیاز دارد، در غیر این صورت ممکن است دچار خستگی عضلات و کل بدن شوید.