

# بهترین زمان خوردن موز برای سلامت دستگاه گوارش

21 تیر 1404

موز یکی از میوه‌های محبوب و مغذی است که مصرف منظم آن می‌تواند نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی را تأمین کند.

به گزارش verywellhealth موز یکی از میوه‌های محبوب و مغذی است که مصرف منظم آن می‌تواند نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی را تأمین کند. زمان مناسب برای خوردن موز به هدف شما از مصرف آن بستگی دارد؛ از جمله بهبود سلامت گوارش، انرژی بیشتر، خواب بهتر یا تنظیم قند خون.

هیچ زمان مشخصی از روز به‌عنوان بهترین زمان برای مصرف موز جهت بهبود گوارش وجود ندارد. در عوض، بهتر است موز را به‌طور منظم در رژیم غذایی خود بگنجانید.

## فواید موز برای گوارش

فیبر بالا: موزهای سبز فیبر بیشتری نسبت به موزهای خیلی رسیده دارند. فیبر باعث افزایش حجم مدفوع، بهبود حرکات روده و احساس سیری می‌شود. ■ یک موز خیلی رسیده حدود ۲ گرم فیبر و یک موز نیم‌رس حدود ۴٫۵ گرم فیبر دارد.

منبع پری‌بیوتیک: ترکیباتی هستند که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند و باعث تنظیم قند خون، جذب بهتر مواد معدنی و حرکات منظم روده می‌شوند. مصرف روزانه ۵ گرم پری‌بیوتیک می‌تواند سلامت روده را بهبود بخشد.

مناسب برای رژیم BRAT: این رژیم شامل موز، برنج، سس سیب و نان تست است و برای آرام کردن معده در شرایط ناراحتی گوارشی پیشنهاد می‌شود. موز با تولید لایه محافظتی روی دیواره معده، از ناراحتی‌هایی مانند حالت تهوع و رفلاکس جلوگیری می‌کند.

منبع نشاسته مقاوم: موزهای سبز حاوی مقدار زیادی نشاسته مقاوم هستند که در روده کوچک هضم نمی‌شود و در روده بزرگ تخمیر می‌شود، در نتیجه باعث تغذیه باکتری‌های مفید و کاهش خطر سرطان‌های گوارشی می‌شود.

**بهترین زمان برای خوردن موز جهت سلامتی کلی**

گرچه زمان مشخصی از روز برای مصرف موز توصیه نمی‌شود، اما بسته به هدف شما، می‌توان زمان مناسب‌تری را انتخاب کرد:

قبل از ورزش: موز با داشتن کربوهیدرات‌های سریع‌الهضم، منبع عالی انرژی سریع است.

بعد از ورزش: موز با تأمین پتاسیم و منیزیم، به بازسازی انرژی و ترمیم عضلات کمک می‌کند.

قبل از خواب: مطالعه‌ای نشان داده که مصرف دو عدد موز در روز باعث افزایش ۵۰۰ درصدی سطح ملاتونین در بدن شده و به بهبود خواب کمک می‌کند. همچنین وجود تریپتوفان، پتاسیم و منیزیم در موز ممکن است خواب راحت‌تری را فراهم کند.

### **بهترین زمان برای خوردن موز از نظر میزان رسیدگی**

میزان رسیده بودن موز، بر میزان مواد مغذی و تأثیر آن روی سلامتی تأثیر دارد:

موز سبز و کم‌رس: بافت سفت‌تری دارد، حاوی نشاسته مقاوم بیشتر و قند کمتر است؛ مناسب برای افراد دیابتی یا کسانی که مراقب قند خون خود هستند. ■ یک موز نارس حدود ۲۱ گرم نشاسته مقاوم دارد.

موز رسیده و قهوه‌ای: شیرین‌تر و حاوی قند بیشتر و نشاسته کمتر است. ■ موز رسیده فقط حدود ۱ گرم نشاسته مقاوم دارد.