

# «موز سبز» کنترل گر «قندخون» وضامن «سلامتی روده»

9 تیر 1405

**اگر موزهایی که خریده‌اید روزهاست سبز مانده‌اند، عجله نکنید؛ شاید اتفاقاً انتخاب سالم‌تری در اختیار دارید.**

متخصصان می‌گویند موز سبز به دلیل داشتن نشاسته مقاوم، می‌تواند به کنترل قند خون، افزایش احساس سیری و بهبود سلامت روده کمک کند و همیشه سبز ماندن آن به معنای خراب شدن میوه نیست.

## چرا بعضی موزها هرگز زرد نمی‌شوند؟

سلامت نیوز نوشت: به گفته «جاناتان کرین»، متخصص بازنشسته محصولات گرمسیری در دانشگاه فلوریدا، اگر موز پیش از رسیدن کامل برداشت شود، ممکن است هرگز طعم و بافت طبیعی خود را به دست نیاورد.

او توضیح می‌دهد که از روی ظاهر نیز می‌توان تا حدی موزهای نارس را تشخیص داد. موزهایی که لبه‌های زاویه‌دار و برجسته دارند، معمولاً زودتر از موعد برداشت شده‌اند، در حالی که موزهای بالغ‌تر ظاهری گردتر و صاف‌تر دارند.

## نگهداری در سرما هم مشکل‌ساز است

یکی دیگر از دلایل زرد نشدن موز، قرار گرفتن آن در دمای بسیار پایین هنگام حمل‌ونقل یا نگهداری است.

به گفته این متخصص، موز در چنین شرایطی دچار «آسیب سرمایی» می‌شود؛ وضعیتی که روند طبیعی رسیدن میوه را مختل می‌کند و باعث می‌شود حتی پس از گذشت چند روز، پوست آن همچنان سبز یا سبز مایل به زرد باقی بماند.

بهترین دمای نگهداری موز حدود ۱۳ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد است. نگهداری در دماهای پایین‌تر می‌تواند به بافت میوه آسیب بزند و مانع رسیدن طبیعی آن شود.

## آیا موز سبز ارزش غذایی دارد؟

کارشناسان تغذیه تأکید می‌کنند که پاسخ مثبت است.

«لورن ماناکر»، متخصص تغذیه، می‌گوید چه موز سبز باشد و چه رسیده، هر دو منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین B۶، ویتامین C و سایر مواد مغذی هستند. با این حال، انتخاب بهتر به نیازهای هر فرد بستگی دارد.



### مزیت مهم موز سبز

موز سبز مقدار بیشتری نشاسته مقاوم (Resistant Starch) دارد؛ نوعی کربوهیدرات که عملکردی مشابه فیبر دارد و با سرعت کمتری در دستگاه گوارش هضم می‌شود.

### به همین دلیل، موز سبز:

قند کمتری دارد و شیرینی آن کمتر است.

افزایش ملایم‌تری در قند خون ایجاد می‌کند.

می‌تواند به سلامت روده و احساس سیری بیشتر کمک کند.

در مقابل، با رسیدن موز، بخش زیادی از این نشاسته مقاوم به قندهای طبیعی تبدیل می‌شود؛ به همین دلیل موز رسیده شیرین‌تر، نرم‌تر و برای بسیاری از افراد هضم آن آسان‌تر است.