

۶ فایده موز سیاه شده که نمی‌دانید!

7 مهر 1401

بیشتر افراد از موزهای سیاه‌شده خوششان نمی‌آید و معمولاً هم ترجیح می‌دهند که موز سیاه‌شده را دور بریزند، زیرا به نظرشان این **موزها** دیگر سالم و تازه نیستند؛ اما قسمت داخلی این موزها همچنان سالم است و اتفاقاً می‌تواند مزیت‌های خاصی برای سلامت بدن داشته باشد.

موز سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های باکیفیت است و دو مزیت ویژه دارند؛ پیشگیری از به وجود آمدن آسیب‌های سلولی و همچنین به تاخیر انداختن این آسیب‌های سلولی در بدن.

همزمان با رسیده‌تر شدن موز، کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای درونش به قندهای آزاد تبدیل می‌شوند و در نتیجه هضم آنها راحت‌تر خواهد شد. بنابراین برای کسانی که به مشکلات گوارشی مبتلا هستند بسیار مفید است.

تیرگی‌های روی پوست می‌توانند ماده خاصی به نام فاکتور نکروز تومور (TNF) تولید کنند. این ماده خاص می‌تواند سلول‌های سرطانی و غیرطبیعی را نابود کند و از بین ببرد.

یکی از ویژگی‌های خاص موز سیاه، ضداسید بودن آن است. بافت نرم و لطیف موز بیش از حد رسیده روی دیواره‌های معده را می‌پوشاند و از معده در برابر اسیدهای آسیب‌زا و تحریکات مختلف محافظت می‌کند. بنابراین، کسانی که به سوزش سردل یا مشکلات گوارشی مربوط به معده و مری مبتلا هستند، می‌توانند از موز سیاه برای تسکین علائم این مشکلات کمک بگیرند.

خوردن موز سیاه‌شده، علائم اسهال را کاهش می‌دهد و مدت ترمیم بدن پس از ابتلا به اسهال (به دلایل مختلف) را کمتر می‌کند.

موزها به‌طور کلی، جدای از اینکه سبز یا سیاه باشند، سرشار از پتاسیم هستند. بنابراین، مصرف موز می‌تواند به کنترل سطح کلسترول خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند.

آهن و مس موجود در موز هم برای افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون و ارتقای سطح هموگلوبین خون مفید هستند. البته زمانی می‌توانید از این مزیت‌ها بهره‌مند شوید که به‌طور منظم و روزانه از موز استفاده کنید.