

تعرف على أسباب تدفك لتناول الموز يومياً



السبت 23 أبريل 2016 11:04 م

الموز من ألد الفاكهة على الإطلاق، بغض النظر عما إذا كنت تحبه نيئاً أو مخفوقاً مع الحليب أو مشوياً أو مطهياً في وصفة من الحلوى، وإلى جانب كونه فاكهة لذيذة، يساهم الموز في تعزيز صحة الجسم، والمساعدة في تنظيم عملية الهضم والسيطرة على الشهية، وعلاج فقر الدم، بالإضافة إلى ما يحتويه من الفيتامينات والمعادن، حسب شبكة "سي إن إن" الإخبارية

وفيما يلي الأسباب التي تجعل تناول الموز يومياً من العادات الضرورية للصحة:

محااربة ضغط الدم مرتفع: نظراً لارتفاع تركيز معدن البوتاسيوم في الموز، وانخفاض تركيز الصوديوم فيه، يساعد تناوله يومياً في خفض ضغط الدم، ومحااربة ارتفاع تركيز الصوديوم في الدم بعد وجبة مالحة على سبيل المثال

تحسين أداء الجهاز الهضمي: الموز من الفاكهة الغنية بالألياف القابلة غير القابلة للذوبان، حيث تساعد على تنظيم عملية الهضم في الجسم

طعام مثالي للحمية: يساعد الموز على الشعور بالشبع لفترات طويلة، ليس فقط بسبب غناه بالألياف، بل أيضاً لأن رائحته تساهم في إرسال إشارات للدماغ تجعله يشعر بالشبع، بحسب ما أثبتته الدراسات

تعزيز صحة الأوعية الدموية: تناول وجبة أو اثنين من الموز يومياً يزود الجسم بأربعة جرامات إضافية من الألياف، ما يساهم في خفض خطورة الإصابة بأمراض الأوعية الدموية ومرض القلب التاجي وأمراض القلب بشكل عام

تشكيل خلايا صحية: تحتوي حصة واحدة من الموز على 20% من حاجة الجسم البالغ لفيتامين "بي 6"، الذي يدخل في تشكيل هرمون الإنسولين الضروري للسيطرة على

معدل السكر في الدم، والأحماض الأمينية الضرورية لتكوين خلايا صحية

محااربة فقر الدم: الموز غني بمعدن الحديد، الذي يحقّر على إنتاج مادة الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء ومعالجة فقر الدم

تحسين المزاج: تحتوي حصة واحدة من الموز على 27 مللي جراماً من معدن المغنيسيوم، الذي يساعد في تحسين المزاج، ويساعد في الخلود إلى النوم، وفي المقابليعاني الأشخاص الذين لا يتزودون بالقدر الكافي من المغنيسيوم من أعراض التوتر والاكتئاب