

هذا هو تأثير تناول موزة واحدة يوميا على جسمك



الأربعاء 12 ديسمبر 2018 09:12 م

كشفت دراسة طبية حديثة أن أكل الموز يوميا يساعد على وقاية جسم الإنسان من عدد من الأمراض

وقالت الدراسة إن أكل الموز يقي الجسم من الجلطة والنوبات القلبية القاتلة

وقال باحثون في جامعة ألاباما إن مادة البوتاسيوم الموجودة بكثرة في فاكهة الموز تخلص الشرايين من الترسبات المضرة التي تتراكم مع مرور الوقت

وقام باحثون بدراسة الفاكهة، بالاعتماد على عينة من الفئران المعرضة بشدة لخطر الإصابة بنوبة قلبية

وأظهرت النتائج أن الفئران التي قدم لها مستويات قليلة من البوتاسيوم عانت مشكلات في الشرايين، وفي المقابل، تمتعت الفئران التي نالت نسبة أعلى من البوتاسيوم بصحة أفضل

وبينت الدراسة أن الفئران التي تناولت كثيرا من البوتاسيوم لم تعان تصلبا في الشرايين، فضلا عن عدم مواجهتها اضطرابات خطيرة في عضلة القلب

واستدركت الصحيفة بأنه رغم أهمية الموز، إلا أن الإكثار من هذه الفاكهة قد يؤدي إلى آلام في المعدة، فضلا عن الإسهال والشعور بالغثيان

وأشارت إلى أن خدمة الصحة العمومية في بريطانيا باستهلاك 3500 ميلليغرام من البوتاسيوم بصورة يومية، لكن موزتين اثنتين لا تحتويان سوى ربع هذا المعدل

ولتعويض النقص الحاصل، ينصح الخبراء بالإقبال على أغذية أخرى مثل البطاطس والقرنبيط الأسود والسمك والدواجن