

Сладкото лекарство: бананите

Д-р Тавлина Андреева



Няма дете, което да не обича банани.

Понякога не подозираме, че освен вкусен и сладък плод, те са и лекарство.

На всичко отгоре са в изобилие по пазарите и на достъпна цена.

Подбирайте добре бананите, особено за децата - качественият банан е добре узрял, с жълта кора, може да има и малко кафяви точки, но вътре трябва да е без тъмни петна, последните говорят за загниване.

При кои заболявания бананите действат не по-зле от лекарствата?

Затлъстяване

Вярно е, че бананите са доста калорични (89 калории в 100 г.), като всеки сладък плод. Но въглехидратите в него са в комбинация с много фибри, които забавят тяхното разграждане, това са т.нар. бавни въглехидрати. От тях кръвната захар бавно се покачва и бавно спада. Един банан е идеален за сутрешна или междинна закуска - засища за дълго време и държи вълчия глад настрана. Разбира се, не трябва да се прекалява с количеството.

Стомашно чревни проблеми

Бананите са известни като пребиотична храна, стимулират развитието на полезните бактерии в червата. Идеални са при запек, фибрите засилват

перисталтиката и нормализират изхожданията. Дори болните от гастрит и язва могат да приемат банани, те намаляват стомашната киселинност. Пектинът в плода се свързва с излишните жлъчни киселини и така рискът от образуване на жлъчни камъни намалява значително.

При неспокойствие и стрес бананите са незаменими

Те са известни като „храна на щастието“ наред с шоколада, но имат много по-малко калории. Съдържащият се в тях витамин В6 и триптофан стимулират производството на серотонина, известен като хормон на щастието. Той подобрява настроението, гони мрачните мисли и помага за овладяване на стреса. Само един банан е достатъчен, за да се подобри настроението ни. Магнезият в него ни прави по-спокойни и предотвратява появата на крампи в мускулите. Последното го прави подходяща храна за спортистите.

При сърдечно-съдови заболявания

Калият, който се съдържа в бананите, ги прави отлично лекарство при сърдечно-съдови и мозъчни болести. Той нормализира кръвното налягане и работата на сърцето. Това е доказано с изследване, което установило, че само един банан дневно намалява чувствително риска от инфаркт и инсулт. Помощник на калия е магнезият, който укрепва сърдечния мускул.

При болезнена менструация

При ПМС (предменструален синдром с болки ниско в корема и гърдите) се препоръчва 4-5 дни преди цикъла да се изяждат по 2-3 банана.

Благодарение на магнезия и витамин В6 спазмите намаляват, настроението се подобрява.

За децата

Бананът е отлична храна и за децата.

Може да се прибави към каши и десерти, и разбира се, самостоятелно. Той дава енергия и засища много по-добре от вафлите, бонбоните и другите лакомства, богати единствено на „празни“ калории.