



۷ خاصیت موز سبز برای سلامتی

موز سبز در اکثر مناطق آمریکای لاتین استفاده می‌شود و مصرف آن به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. این موز را می‌پزند، کمپوت یا مربا درست می‌کنند و یا به همراه غذاهای دیگر سرو می‌کنند.

موز سبز در اکثر مناطق آمریکای لاتین استفاده می‌شود و مصرف آن به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. این موز را می‌پزند، کمپوت یا مربا درست می‌کنند و یا به همراه غذاهای دیگر سرو می‌کنند.

موز سبز از نظر ارزش تغذیه‌ای فوق‌العاده بوده و منبع فیبرها، پتاسیم، ویتامین C و بتاکاروتن محسوب می‌شود. این نوع موز حاوی میزان زیادی ویتامین B6 و همچنین مواد معدنی مختلفی مانند آهن است. موز سبز علاوه بر اینکه انرژی خوبی به بدن می‌رساند برای سلامتی نیز مفید است. خوشبختانه این موز در ایران نیز وجود دارد و می‌توانید آن را جزو سبد غذایی‌تان قرار دهید. در ادامه بیشتر به خواص این میوه سبزپوش اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

موز سبز برای بهبود و تنظیم ضربان قلب

موز سبز به دلیل دارا بودن میزان زیادی پتاسیم برای سلامت قلب ما مفید است اما افرادی که از مشکلات کبدی یا کلیوی رنج می‌زنند باید از مصرف آن خودداری کنند.

در واقع مصرف این میوه به کمک پتاسیم موجود در آن به تنظیم ضربان قلب کمک می‌کند. پتاسیم به تنظیم فشارخون کمک کرده بنابراین قلب ما را از آسیب‌های ناشی از آریتمی محافظت می‌کند. در این صورت و در اکثر موارد، قلب حساس شده و دچار مشکلاتی مانند انفارکتوس می‌شود. یک عدد موز سبز متوسط به میزان 400 میلی‌گرم پتاسیم دارد که میزان بالایی است. توجه داشته باشید که هر فرد بالغ به روزانه 4700 میلی‌گرم پتاسیم نیاز دارد. میزان نیاز کودکان به این ماده معدنی بین 3800 و 4500 میلی‌گرم است.

موز سبز برای مقابله با ورم معده و دیگر مشکلات مربوط به معده

موز سبز سرشار از نشاسته (آمیدون) است که تأثیر زیادی در محافظت از مخاط معده دارد. به همین دلیل نیز برای افرادی که از مشکلاتی مانند ورم معده، اسید بالای معده و زخم‌های معده رنج می‌برند مفید است. با این حال در خصوص مشکلات مربوط به معده مهم است که از این میوه به صورت مناسب استفاده کرده و از سرخ کردن آن بپرهیزید. چربی استفاده شده برای سرخ کردن موز سبز باعث از بین رفتن اثرات مثبت آن روی سلامتی دستگاه گوارش می‌شود. مصرف موز آب‌پز و خوش طعم شده با اندکی نمک و روغن زیتون برای این افراد بهتر است.

موز سبز برای مقابله با بیماری‌های مربوط به روده

نشاسته (آمیدون) موجود در موز برای باکتری‌های خوب دستگاه گوارش مفید است و به بهبود عملکرد کولون کمک می‌کند. مصرف موز سبز برای احیا و تنظیم فلور روده مؤثر است. اگر تحت درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها هستند توصیه می‌شود این میوه به برنامه غذایی اضافه کنید تا فلور روده جبران شود. ترکیبات موز سبز کمک زیادی به بهبود بیماری‌های مربوط به روده مانند بیماری کرون یا کولیت روده می‌کند.

موز سبز برای بهبود قدرت دفاعی بدن

موز سبز نیز مانند سیر حاوی ویتامین B6 است. این میوه برای دستگاه ایمنی بدن بخصوص برای سالمندان مفید است. بیماری‌های زیادی که با گذشت عمر به سراغ فرد می‌آید باعث ایجاد التهاب شده و تریپتوفان بدن را از بین می‌برد. به همین دلیل نیز بدن این افراد به میزان زیادی ویتامین B6 نیاز دارد.

موز سبز برای تنظیم فشارخون بالا

پتاسیم برای سلامت بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. این ماده معدنی برای سلامت رگ‌های خونی و انقباض عضلانی مفید است که برای سلامت قلب ضروری هستند. مشکل فشارخون بالا نیاز به افزایش میزان جذب پتاسیم، منیزیم و کلسیم دارد. موز سبز حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم و منیزیم است. به همین دلیل نیز مصرف آن برای این افراد از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر قرص فشارخون مصرف می‌کنید حواستان باشد که این داروها معمولاً باعث افزایش دفع پتاسیم می‌شوند.

موز سبز برای کاهش کلسترول

یک عدد موز سبز با حدود 200 گرم وزن می‌تواند تا 5 گرم پروتئین به بدن برساند که این میزان برای کاهش کلسترول خون بسیار عالی است. بنابراین اگر می‌خواهید از بروز مشکلاتی مانند چاقی مفرط، بیماری‌های مربوط به آن یعنی دیابت نوع 2 و برخی سرطان پیشگیری شود به سراغ این نوع موز و این منبع

موز سبز برای پیشگیری از چاقی مفرط

آمیدون موجود در موز سبز باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شود و در عین حال یک ماده غذایی فاقد چربی است. بنابراین برای لاغری مفید و مؤثر است. اگر شما هم به دنبال راهی برای لاغری و کاهش وزن هستید می‌توانید موز سبز را به رژیمتان اضافه کنید. البته به میزان متعادل. چون باید حواستان باشد که موز سبز در هر حال حاوی کربوهیدرات است. برای این منظور مصرف موز سبز به صورت آب پز شده، پوره و همچنین بخارپز شده توصیه می‌شود.

مصرف موز: به این موارد توجه کنید

توجه داشته باشید گرچه مصرف موز سبز می‌تواند برای سلامتی مفید باشد اما اگر از مشکلاتی مانند نارسایی کلیوی یا کبدی رنج می‌برید مصرف آن توصیه نمی‌شود. چون زمانی که کلیه‌ها آسیب دیده باشند، مازاد پتاسیم به درستی از بدن دفع نمی‌شود. در نتیجه این ماده معدنی در بدن زیاد شده و باعث افزایش خطر بروز هایپرپتاسمی می‌شود که مشکلاتی مانند تنفس بسیار سریع، حالت تهوع، ضعف نبض، آسیب‌های جدی به قلب و غیره می‌شود.