

## 7 راز نهفته در موزهای سیاه و گندیده



آیا می دانید موزهای لکه دار سیاه خواص سلامتی فراوانی دارند و می توانند شما را در پیشگیری و کاهش رشد سلول های سرطانی کمک کنند؟

آیا می دانید موزهای لکه دار سیاه خواص سلامتی فراوانی دارند و می توانند شما را در پیشگیری و کاهش رشد سلول های سرطانی کمک کنند؟  
به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، موزهای ظاهرا خراب و سیاه شده بیش از موزهای سالم و زردرنگ خاصیت دارند. در این نوشتار به برخی خواص این موزها اشاره می شود.

### مبارزه با سرطان

نقاط سیاه روی موزهای سالم دارای نوعی پروتئین است که به کاهش رشد سلولهای تومور و سرطان کمک می کند. موزها میزان زیادی فیبر دارند، افزون بر این دارای فیبر بیشتری هستند که برای حفظ سلامت بدن مفید است .

### ضد فشار خون

موزهای لکه دار سیاه مملو از پتاسیم هستند که به طرز معجزه آسایی برای سلامت قلب موثر است. پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می کند و می تواند در جلوگیری از سکته و حملات قلبی اثر زیادی داشته باشد.

### انرژی زا

موز یک میوه بسیار انرژی زا است. میزان زیادی کربن و آب دارد و غنی از کالری است و پتاسیم موجود در آن قند خون را نیز تنظیم می کند.

### درمان سوزش معده

موز در کاهش سوزش معده، حالت ترش کردن و رفلاکس موثر است. پتاسیم بالای موجود در آن حالت اسیدی معده را با افزایش سطح (pH) خون خنثی می کند.

### ضد اضطراب و افسردگی

موز حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام تریپتوفان است که به تقویت حافظه کمک می کند. علاوه بر این خوردن موز باعث تولید سروتونین می شود که باعث تقویت روحیه شده انسان را از حالت افسردگی در می آورد و این خاصیت در موزهای سیاه بیشتر است.

### هضم کننده غذا

به دلیل میزان بالای فیبری که موز دارد، بسیار در پروسه هضم غذا موثر است. همچنین به دلیل داشتن پکتین ( کربوهیدراتی محلول در آب که در برخی میوه های رسیده وجود دارد) موجب درست کار کردن سیستم گوارش می شود.

### کاهنده فشارهای روحی و عصبی

به دلیل غنی بودن موز از ویتامین های گروه ب، خوردن موز می تواند بعضی از این احساسات و حالات روحی و عصبی را مهار کند و همچنین به دلیل داشتن مقدار فراوان پتاسیم می تواند در کنترل قند خون که یکی از دلایل استرس و حالات عصبی است، بسیار کمک کننده باشد.