

7 خاصیت دارویی فوق العاده موز برای بدن

موز سرشار از فیبر و آب است که فیبر موجود در آن از لحاظ متابولیکی، ساکاروز و فروکتوز را تعدیل می‌کند و آب موجود در موز نیز هضم قند را تسهیل می‌کند.



موز سرشار از فیبر و آب است که فیبر موجود در آن از لحاظ متابولیکی، ساکاروز و فروکتوز را تعدیل می‌کند و آب موجود در موز نیز هضم قند را تسهیل می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، موز میوه‌ای بسیار خوشمزه و مغذی است و این ویژگی‌ها باعث می‌شوند میوه‌ای پرتعداد باشد.

و اما در مورد قند موجود در موز چگونه؟

ساکاروز و فروکتوز که قند طبیعی موجود در میوه‌هاست، به آن‌ها طعم شیرینی می‌دهد. برخی از افراد به خاطر قند موجود در موز از مصرف آن پرهیز می‌کنند اما نیازی نیست از مصرف متعادل میوه اجتناب کنید. مثلاً ساختار فروکتوز طبیعی و فروکتوز صنعتی بسیار متفاوت است. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف زیاد فروکتوز می‌تواند مضر باشد. اما این بستگی به مقدار و ساختار فروکتوز دارد که شامل میوه‌ها نمی‌شود.

ضمناً، موز سرشار از فیبر و آب است که فیبر موجود در آن از لحاظ متابولیکی، ساکاروز و فروکتوز را تعدیل می‌کند و آب موجود در موز نیز هضم قند را تسهیل می‌کند.

۱. خواص ضد سرطانی

طبق مطالعات پژوهشگران ژاپنی، موزهای کاملاً رسیده (با پوست زرد و لکه‌های تیره)، حاوی مقادیر قابل توجهی عامل نکروز توموری آلفا (TNF) هستند. TNF، مولکول خاصی به نام سینتوکین است که موجب برانگیختگی واکنش ایمنی به هنگام کشف سلول‌های غیرطبیعی تومور می‌شود.

۲. کاهش فشارخون

داشتن رژیم غذایی کم سدیم و سرشار از پتاسیم به حفظ فشارخون سالم کمک می‌کند. پتاسیم، گشاد شدن رگ‌های خونی بدن را تنظیم می‌کند، که موجب کاهش فشارخون می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند روزانه 4700 میلی‌گرم پتاسیم مصرف کنید. تخمین زده شده که تنها 2 درصد از آمریکایی‌ها این نیاز بدن را تأمین می‌کنند. یک عدد موز متوسط حاوی بیش از 460 میلی‌گرم پتاسیم بوده و تقریباً هیچ سدیمی ندارد.

۳. تقویت سلامت قلب

موز علاوه بر داشتن پتاسیم فراوان، دارای مقدار زیادی ویتامین B6 و ویتامین C و فیبر است. در مطالعه‌ای که در نشریه‌ی Today's Dietitian منتشر شد، محققان استنباط کردند آن‌هایی که روزانه حداقل 4000 میلی‌گرم پتاسیم مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که 1000 میلی‌گرم پتاسیم در روز مصرف می‌کنند، 49 درصد کمتر در معرض مرگ در اثر بیماری‌های قلبی هستند.

۴. تنظیم قند خون

به شواهد بیشتر نیاز دارید تا بپذیرید که قند موجود در موز، کاملاً سالم و بی‌خطر است؟ پس بخوانید؛ در

مطالعات صورت گرفته مشخص شد، مبتلایان به دیابت نوع اول که رژیم غذایی سرشار از فیبر داشتند، نسبت به آن‌ها؛ فیبر فراوان مصرف می‌کردند نیز قند خون، لیپید و انسولین؛شان کنترل شده؛تر بود.

دو عدد موز متوسط حاوی تقریباً 6 گرم فیبر باکیفیت است.

۵. تسهیل گوارش

موز بخشی از رژیم BRAT است که شامل موز، برنج، سس سیب و نان تست می‌شود. گفتیم که موز حاوی مقدار مناسبی از فیبر باکیفیت است که به گوارش کمک می‌کند. ضمناً موز سرشار از الکترولیت؛هاست که می‌توانند به جایگزینی مایعات از دست رفته از بدن به واسطه؛ تعریق و اسهال کمک کنند. خوردن دو عدد موز در روز، به دلیل پتاسیم، فیبر و الکترولیت؛هایی که دارد، می‌تواند به حفظ عملکرد سالم سیستم گوارش کمک کند.

۶. کمک به اکسیژن؛دار شدن بدن

کمبود آهن، یکی از شایع؛ترین مشکلات در کشورهای توسعه یافته مانند آمریکا است. کمبود آهن در درازمدت می‌تواند موجب کم؛خونی شود که باعث می‌شود بدن، اکسیژن کافی دریافت نکند. موز سرشار از آهن است؛ ترکیبی از هموگلوبین که به انتقال اکسیژن از ریه؛ها به سایر قسمت؛های بدن کمک می‌کند.

۷. بهبود قدرت ادراک و شناخت

موز، پتاسیم مورد نیاز مغز را تأمین می‌کند که در نتیجه سطح اکسیژن، نرمال مانده و سیگنال دهی بین نرون؛ها تقویت می‌شود. ضمناً موز، تریپتوفان هم دارد که ماده؛ معدنی لازم جهت تولید سروتونین در مغز است. سروتونین، تثبیت؛کننده؛ مغز ماست که نوسانات خلقی و مه آلودگی مغز را برطرف می‌کند.