



موز خطر سکته را تا 40 درصد کاهش می دهد

موز حاوی ۳ نوع قند طبیعی، فروکتوز، ساکارز و گلوکز است که با ترکیب شدن با فیبر، انرژی آنی و قابل توجهی ایجاد می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد برای ورزش سخت ۹۰ دقیقه ای، خوردن ۲ عدد موز کافی است.

سلامت نیوز: موز حاوی ۳ نوع قند طبیعی، فروکتوز، ساکارز و گلوکز است که با ترکیب شدن با فیبر، انرژی آنی و قابل توجهی ایجاد می کند. نتایج بررسی ها نشان می دهد برای ورزش سخت ۹۰ دقیقه ای، خوردن ۲ عدد موز کافی است.

به این دلیل است که در بین ورزشکاران میوه ای پرطرفدار است.

از طرفی مصرف موز در رفع بسیاری از بیماری ها و ناراحتی ها نیز مفید است که در این مطلب به نقل از «ehealth;171#&» به آن اشاره شده است.

*محققان دریافته اند، گنجاندن موز در رژیم غذایی روزانه، خطر بروز سکته را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

*ویتامین B6 آن برای رفع ضعف، بی قراری و بی خوابی موثر است.

*پتاسیم موز، فشار خون را تنظیم می کند و احتمال بروز فشار خون بالا و سکته را کاهش می دهد.

*پتاسیم به عضلات کمک می کند تا به هنگام ورزش به آسانی حالت انقباض و انبساط پیدا کند.

*کربوهیدرات نیز انرژی روزانه فرد را تامین می کند.

*فیبر موجود در موز باعث حفظ سلامت و حرکت منظم روده ها می شود.

*افسردگی را از بین می برد.

*پس از ۴ کیلومتر دویدن، بدن ویتامین و مواد مغذی را از دست می دهد. مصرف ۲ عدد موز برای جبران مواد مغذی از دست رفته کافی است.

*پتاسیم موجود در موز، آب اضافه بدن را دفع می کند.

*بهترین غذای جامد که می توانید به کودکان بدهید، موز است زیرا موز فاقد چربی است، به آسانی هضم می شود و آلرژی زا نیست.

*پتاسیم موز مانع از ضعیف شدن استخوان ها می شود.

*نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف ۴ یا ۶ عدد موز در طول هفته، خطر بروز سرطان کلیه را در زنان ۵۰ درصد کاهش می دهد.

*آهن آن گلبول های قرمز خون را تحریک می کند بنابراین برای بیمارانی که کم خونی دارند، مفید است.

*به طور طبیعی تاثیر ضداسیدی روی بدن دارد؛ از این رو اگر از سوزش سر دل رنج می برید، موز بخورید.

*خوردن موز بین وعده های غذایی به حفظ میزان قند خون کمک می کند و از حالت تهوع صبحگاهی پیشگیری می کند.

*قسمت داخل پوست را روی گزیدگی حشرات بمالید تا خارش آن رفع شود.

*ویتامین B موجود در موز باعث آرامش سیستم عصبی می شود.

*در افرادی که از زخم معده رنج می برند، موز اسیدیته بالا را خنثی می کند.

*مصرف آن برای افرادی که قصد دارند سیگار را کنار بگذارند، مفید است.

*موز حاوی B12، B6، پتاسیم و منیزیم است که در کاهش نیکوتین موثر است.

*موز مغز را تقویت می کند و باعث هوشیاری بیشتر دانش آموزان می شود.

*برای درمان زگیل، قسمت داخل پوست را روی آن قرار دهید.

منبع: روزنامه خراسان