



موز: طلای میوه‌ها

موز منبعی غنی از ویتامینهای ۱۶ و ۱۷، فیبرهای محلول در آب، پتاسیم و قندهای طبیعی میباشد. این میوه در میان تمامی افراد، از خردسالان گرفته تا سالمندان، محبوبیت فراوانی دارد و یک ماده غذایی بسیار سودمند است.

سلامت نیوز: موز منبعی غنی از ویتامینهای ۱۶ و ۱۷، فیبرهای محلول در آب، پتاسیم و قندهای طبیعی میباشد. این میوه در میان تمامی افراد، از خردسالان گرفته تا سالمندان، محبوبیت فراوانی دارد و یک ماده غذایی بسیار سودمند است. مصرف موز به سبب ایجاد انرژی فراوان و نیز مواد معدنی ارزشمندی همچون پتاسیم، در بین ورزشکاران بسیار رایج است. موز را میتوان به غلات صبحانه، برخی ساندویچها، و انواع سالاد شیرین افزود و طعم آنها را بهبود بخشید.

موز حاوی انرژی فراوانی است که آزاد سازی آن پس از مصرف، به آهستگی صورت میگیرد و بنابراین نسبت به نوشیدنیهای حاوی قند و محصولات قنادی که جذب و ورود قند آنها به خون با سرعت انجام میشود، ارجحیت دارد. از آنجایی که موز منبع بسیار خوب ویتامین ۱۶ است و حاوی مقادیر اندکی ویتامین ۱۷ نیز میباشد، میوه‌های منحصر به فرد و غیرمعمول محسوب میشود، چرا که میوه‌ها اصولاً فاقد ویتامینهای یاد شده هستند. ویتامین ۱۶ (پیریدوکسین) نقش مهمی در متابولیسم پروتئین دارد و باعث سلامت پوست و دستگاه عصبی میگردد. سایر ویتامینهای گروه ۱ و مواد معدنی موجود در موز نیز برای آزادسازی انرژی غذاها لازم میباشد.

میوه ای با کاربردهای گوناگون

کاربرد موز منحصر به خوردن مستقیم و یا استفاده از آن در سالاد مخلوط میوه‌ها نیست. در واقع کاربردهای فراوان دیگری نیز دارد؛ از جمله استفاده از شیرینی طبیعی این میوه و نیز پوره آن که همراه با پنیر کمچرب نرم برای تهیه رویه انواع شیرینی و بیسکوئیت مورد استفاده قرار میگیرد.

حدود ۷۰ درصد از قند موز را سوکروز، ۲۰ درصد را گلوکز، و ۱۰ درصد را فروکتوز تشکیل میدهد. فروکتوز همان قند میوه و شیرینترین قند موجود در طبیعت میباشد. موز میوه‌های با طعم شیرین و مطبوع است و میتواند به عنوان میانوعده‌های سالم مورد مصرف قرار گیرد. موز خشک نیز بسیار سودمند است و به دلیل طعم شیرینش میتواند در تهیه انواع کیک به کار رود. غلظت پتاسیم نیز در موز خشک بسیار بیشتر از موز تازه است.

غذایی مناسب برای از شیرگرفتن کودکان

بسیاری از مردم موز را دوست دارند. یکی از دلایل اصلی این علاقه، هضم و جذب آسان این میوه است. این امر سبب میشود که موز، غذایی مناسب هنگام از شیر گرفتن کودکان نیز به شمار آید. معمولاً در پایان شش ماهگی، تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر به پایان میرسد و به تدریج غذاهای جامد وارد برنامه غذایی او میشود که پوره موز نیز میتواند انتخابی مناسب برای این امر باشد. از حدود نه ماهگی که غذاهای قابل نگه داشتن با انگشت وارد برنامه غذایی کودک میشوند، تکه‌های کوچک و نرم موز که قابل مکیده شدن و جویدن توسط کودکان هستند نیز میتوانند به دست آنها داده شوند.

فواید موز برای سلامت انسان

فیبرهای محلول موجود در موز، باعث تغذیه و حفظ سلامت فلور میکروبی روده میشوند. این فیبرها، انواعی از باکتریها را که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به هضم غذا میشوند را نیز مورد حمایت قرار میدهند.

نکات تکمیلی درخصوص موز

مصرف موز در حین فعالیتهای بدنی و ورزش، سبب افزایش انرژی افراد میشود. جایگزین مناسبی برای نوشیدنیهای گرانبه‌تر ورزشی است و سبب بازسازی ذخایر انرژی بدن، پس از تخلیه آنها در پی انجام فعالیتهای ورزشی سنگین میشود. به منظور بازسازی ذخایر بدن، نوشیدن دست کم یک لیوان آب همراه با خوردن موز توصیه میشود. هضم موز بسیار آسانتر از هضم میانوعده‌های حجیم است. بنابراین، هنگامیکه به منظور تامین انرژی باید به فاصله کوتاهی قبل از شروع ورزش غذا بخورید، مصرف موز بسیار مناسبتر خواهد بود. در ضمن موز بر خلاف سایر میوه‌ها، اگر خام مصرف شود ناراحتی گوارشی ایجاد نکرده و یا آن را تشدید نمی‌نماید.

افزایش نیرو

یک عدد موز و یک لیوان آب، بسیار ارزشمندتر از هر نوشابه انرژی‌زای ورزشی است. در واقع شما چه در حال پیاده‌روی باشید، چه در حال انجام امور باغبانی یا شرکت در یک مسابقه سنگین ورزشی و یا هر فعالیت بدنی دیگر، می‌توانید به جای مصرف نوشیدنیهای گرانقیمت ورزشی، از موز برای تامین انرژی مورد نیازتان استفاده کنید. ضمناً، مصرف موز به جای نوشابه‌های انرژیزا، بسیار سالمتر و از نظر تغذیه‌ای نیز بسیار ارزشمندتر است.

انرژی فوری

موز پایهای بسیار خوب برای تهیه نوشیدنیهای نرم و ملایم است. این نوشیدنیها از آب میوهجات، ماست یا شیر، همراه با پوره میوهها تهیه میشوند و موز میتواند جهت ایجاد طعم شیرین و بافت مناسب، در چنین نوشیدنیهایی مورد استفاده قرار گیرد. برای تهیه یک نوشیدنی نرم سرشار از آهن، کلسیم و پتاسیم، که برای سلامت دندانها و استخوانها و همچنین افزایش مقاومت در برابر سرماخوردگی مفید باشد، آب حدود ۱۵۰ گرم هویج و ۱۰۰ گرم پرتقال را با ۱۰۰ گرم موز و یک عدد برگه زردآلو مخلوط کنید و یک نوشیدنی مقوی و مغذی به دست آورید. در پایان ذکر این نکته ضروری است که افراد دارای اضافه وزن و برخی بیماران کلیوی لازم است جهت مقدار مصرف موز با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

منبع: نشریه دنیای تغذیه