



## 5 دلیل خوب برای مصرف موز

موز برای شما هم سلامتی روح و هم سلامتی جسم را به ارمغان می‌آورد.

همشهری آنلاین: موز برای شما هم سلامتی روح و هم سلامتی جسم را به ارمغان می‌آورد.

این روزها موز به طوری در سید میوه‌ی افراد جا باز کرده است که فراموش کرده‌ایم این میوه مربوط به مناطق استوایی است.

از آنجایی که این میوه بسیار خوشمزه و از طرف دیگر پوست کندن و خوردنش آسان است یکی از میوه‌های پرتطرفدار و محبوب محسوب می‌شود. البته باید بدانید که موز خواص و فواید بسیاری دارد که در این مطلب کوتاه به طور خلاصه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

موز باعث احساس سیری می‌شود

این میوه یک میان وعده‌ی ایده‌آل محسوب می‌شود زیرا به طور متوسط 150 کالری دارد که از قندهای طبیعی آن ناشی می‌شود.

موز به مدد فیبرهای پکتین و گلوکوسیدهای دیگر خود، جلوی اشتها را می‌گیرد و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود. اگر می‌خواهید سر وعده‌ی اصلی پرخوری نکنید قبل از آن یک عدد موز بخورید.

موز باعث خوش اخلاقی و خواب راحت می‌شود

موز سرشار از  $\beta$ -تریپتوفان است که بدن آن را به  $\text{5-HTP}$  (سروتونین) تبدیل می‌کند. سروتونین باعث ایجاد احساس آرامش شده و لبخند به لب‌هایتان می‌آورد.

برخی از پزشکان به افرادی که از بی‌خوابی یا بدخوابی شکوه دارند توصیه می‌کنند که یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب موز میل کنند. به خاطر اینکه موز خواب راحتی به ارمغان می‌آورد.

موز منبع فوق‌العاده‌ی انرژی است

ورزشکاران از موز به عنوان یک میوه‌ی انرژی‌زا استفاده می‌کنند و این امر بی دلیل نیست. موز سرشار از قندهای طبیعی است که خیلی زود هضم می‌شوند و کربوهیدرات‌های مورد نیاز آن‌ها را تأمین می‌کنند. اگر شما نیز احساس خستگی و ضعف می‌کنید برای تأمین انرژی بدن‌تان موز میل کنید.

موز فشار خون را پایین می‌آورد

یک عدد موز به طور متوسط حاوی 500 میلی‌گرم پتاسیم است که به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

بر اساس نتایج پژوهشی که روی 17000 نفر انجام شد میزان بالای پتاسیم در بدن به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

موز کلسترول را کاهش می‌دهد

موز حاوی 2 گرم فیبر غذایی است و فیبرهای حلال آن به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کند.