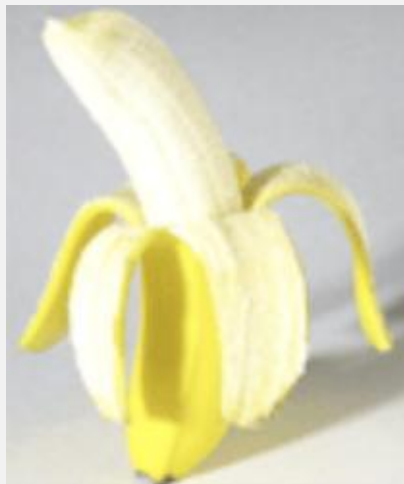


پزشک شخصی خود را هر روز در جیب بگذارید

متخصصان معتقدند اگر هر روز یک موز در جیب خود داشته باشید هرگز بیمار نمی‌شوید. این میوه دارای خواص غذایی، پزشکی متعددی است ...



سلامت نیوز: متخصصان معتقدند اگر هر روز یک موز در جیب خود داشته باشید هرگز بیمار نمی‌شوید. این میوه دارای خواص غذایی، پزشکی متعددی است که می‌تواند آن را به عنوان پزشک شخصی مطرح و نامگذاری کند. موز را شاید بتوان معجزه طبیعت دانست. موز فشار خون افرادی را که دارای فشار خون بالایی هستند پائین می‌آورد و خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. موز بهبوددهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول است.

زادگاه اولیه موز مناطق استوایی و گرمسیر است، البته در بلوچستان نیز این میوه را می‌کارند و محصول خوبی به دست می‌آورند. موز دارای انواع و اقسام گوناگونی است و نوع نامرغوب آن دارای هسته است. میوه موز در صورت رسیدن دارای عطری ملایم، خوش طعم، شیرین، نرم، بسیار مغذی و قدرت غذایی آن کمی از سیب‌زمینی بیشتر است. میوه موز دارای ویتامین‌های A، B، C و 80 درصد قند است ولی از نظر مواد چربی، سلولز و کلسیم فقیر است و به همین دلیل افرادی که از این میوه بیش از حد استفاده می‌کنند مبتلا به اختلالات معده، سوءهاضمه و یبوست، کم‌خونی و ضعیف می‌شوند. در میوه رسیده موز مقدار زیادی پتاسیم، فیبر، منیزیم، مس و نشاسته وجود دارد. مبتلایان به آلبومین می‌توانند موز را همراه با غذاهای مناسب دیگر مصرف کنند و برای آنها بسیار مفید است.

دستگاه خون‌ساز

بعضی‌ها نسبت به میوه موز حساسیت دارند و پس از خوردن آن زبان‌شان ورم کرده و یا جوش می‌زنند بهتر است این اشخاص بعد از خوردن موز از یک میوه ترش یا آلبیمو استفاده کنند. موز یکی از میوه‌های خون‌ساز است و اشخاص ضعیف را چاق می‌کند. سرفه‌های خشک را آسان و سینه را نرم می‌کند. ضماد موز برای سوختگی مفید است و چنانچه بلافاصله به کار رود، از تاول زدن جلوگیری می‌کند. پاشیدن خاکستر پوست درخت موز برای بند آوردن خون و درمان زخم‌ها نافع است. افراد مسن و سردمزاج بهتر است در خوردن موز زیاده‌روی نکنند و این میوه را به صورت ناشتا مصرف نکنند. جوشانده ریشه درخت موز ضد کرم است. پوست میوه موز از سمت داخل، جوهر را به خود می‌گیرد و در زمان‌های قدیم برای پاک کردن جوهر و مرکب از روی دست آن را به کار می‌بردند.

قلبی آرام

موز به افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند، همچنین با آرام کردن قلب، خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول است. ماده معجزه‌آسای موجود در موز که سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند، پتاسیم است و به دلیل داشتن پتاسیم زیاد، ضدسرطان و غذای خوبی است برای ماهیچه‌ها. تحقیقات نشان می‌دهد اثر موز بر زخم، بیشتر از داروهای گران‌قیمتی است که پزشکان تجویز می‌کنند. موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می‌کند. موز میوه‌ای گرم و پرانرژی و از نظر ارزش غذایی برابر گوشت است، اما چربی و کلسیم کمتری دارد.

دشمن افسردگی

اکنون افسردگی یکی از مشکلات بشر است و با این‌که درمان‌های دارویی و بالینی در بهبود افسردگی نقش مؤثر خود را دارد، ثابت شده که بعضی درمان‌بر دانشمندان ثابت شده که این میوه می‌تواند افسردگی را مهار کند. موز یکی از منابع غنی تریپتوفان (یک نوع اسیدآمینو و پیش‌ساز پروتئین) است. تریپتوفان در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود. این ماده یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد آرامش می‌شود.

منبع: روزنامه ایران