

## از خواص موز چه می دانید؟

موز گیاهی است علفی و مانند درختچه. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا 2 متر میرسد. گل‌های آن مجتمع و به صورت سنبله است.



سلامت نیوز : موز گیاهی است علفی و مانند درختچه. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا 2 متر میرسد. گل‌های آن مجتمع و به صورت سنبله است. میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن به رنگ زرد در می‌آید. موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می‌شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز؛ در سال 1482 پرتغالیها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند اما اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت میشود. موز را هنگامی که هنوز سبز است از درخت میچینند و به مناطق مختلف میفرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آن را می‌رسانند.

موز انواع مختلفی دارد. يك نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد. در کشورهای استوایی معمولا موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند. در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک میکنند.

هنگامی که موز انتخاب می کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه های سیاه وجود داشته باشد. این لکه ها نشانه رسیده بودن موز است . موز نارس به دلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است اما برای نگهداری در زمان بیشتر مناسبتر است.

### ترکیبات شیمیایی

قندی که در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب است.

در صد گرم موز مواد زیر موجود است:

انرژی: 100 کالری

آب: 70 گرم

پروتئین: 0,8 گرم

چربی: 0,2 گرم

قند: 6,5 گرم

کلسیم: 8 میلی گرم

فسفر: 25 میلی گرم

آهن: 0,7 میلی گرم

سدیم: 1 میلی گرم

پتاسیم: 370 میلی گرم

ویتامین آ: 190 واحد

ویتامین ب 1 : 1,05 میلی گرم

ویتامین ب 0 : 2/06 میلی گرم

ویتامین ث: 10 میلی گرم.

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نوراپی نفرین، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد.

#### خواص داروئی

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ میکند؛ انرژی زیادی دارد و چون نرم است غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن به شمار میرود اما غیر از آن این مزایا را نیز دارد:

- 1 به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه‌هاست.
- 2 موز ملین بوده و همچنین درمان خوبی برای اسهال و اسهال خونی است.
- 3 خونساز است. بنابراین اشخاص لاغر و کمخون حتما باید موز بخورند.
- 4 موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.
- 5 برای درمان زخم معده و روده مفید است.
- 6 گرد موز داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.
- 7 شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی است.
- 8 ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.
- 9 ریشه موز دفع کننده کرم معده است.
- 10 موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سردمزاجان تولید گاز معده میکند (برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد).
- 11 اثر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.
- 12 برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.
- 13 به دلیل دارا بودن قند زیاد، برای مبتلایان به مرض قند مضر است و این افراد نباید در خوردن آن افراط کنند.