

5 مشکلی که موز بهتر از قرص حل می‌کند

موز قندهای مختلف و مقدار زیادی فیبر در خود دارد، به همین دلیل، انرژی زیادی را برایتان فراهم می‌کند اما جدا از این می‌تواند بسیار بهتر از قرص و دارو بعضی مشکلات جسمی را برطرف می‌کند.



موز قندهای مختلف و مقدار زیادی فیبر در خود دارد، به همین دلیل، انرژی زیادی را برایتان فراهم می‌کند اما جدا از این می‌تواند بسیار بهتر از قرص و دارو بعضی مشکلات جسمی را برطرف می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، ممکن است بخاطر کالری بالایی که این میوه دارد، در خوردن آن تردید کنید اما باید بدانید که موز یکی از فایده‌بخش‌ترین مواد غذایی برای مشکلات و بیماری‌های زیر است.

۱. فشارخون بالا

گفته می‌شود که مصرف بالای نمک و کمبود کلسیم تاثیرات منفی بر فشارخون دارد. خیلی مهم است که میزان پتاسیم خون را در حد متعادل نگه دارید و موز یکی از بهترین منابع پتاسیم به شمار می‌رود. توصیه می‌شود که صبح‌ها یک عدد موز مصرف کنید تا بتوانید فشارخونتان را همیشه در بهترین وضعیت نگه دارید.

۲. افسردگی

تریپتوفان موجود در موز به شکل پروتئین‌هایی است که ترشح هورمون شادی‌آوری، سروتونین، را افزایش می‌دهد. خوردن یک عدد موز در روز برای بالا بردن این هورمون در بدن کافی است. بالا رفتن این هورمون در بدن طی چند دقیقه به شما احساس آرامش و شادی می‌دهد.

۳. استرس

استرس متابولیسم بدن را بالا می‌برد و همین مسئله باعث پایین آمدن سطح پتاسیم در بدن می‌شود. با مصرف موز بخاطر محتوی بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید. همچنین موز به حفظ تعادل آب و مایعات در بدن نیز کمک می‌کند.

۴. یبوست

موز حاوی پکتین است که نوعی فیبر است که هضم و گوارش را سرعت داده و به خارج شدن سموم از بدن کمک می‌کند. علاوه بر آن، موز حاوی خواص پروبیوتیک است که گوارش را تقویت کرده و فشار موجود در روده‌ها بخاطر یبوست را کاهش می‌دهد.

۵. علائم پیش از قاعدگی

موز سرشار از ویتامین B6 است که تاثیر مثبتی بر سطح گلوکز در خون دارد و گفته می‌شود که ویتامین B به کاهش علائم قبل از قاعدگی کمک می‌کند. موز درد داخل شکم و کمر را کاهش داده، اختلالات روحی و عصبی را تنظیم کرده و به حفظ آب داخل بدن کمک می‌کند.