



موز را جایگزین قرص و دارو کنید!

استرس متابولیسم بدن را بالا می‌برد و همین مسئله باعث پایین آمدن سطح پتاسیم در بدن می‌شود. با مصرف موز به خاطر محتوی بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید.

استرس متابولیسم بدن را بالا می‌برد و همین مسئله باعث پایین آمدن سطح پتاسیم در بدن می‌شود. با مصرف موز به خاطر محتوی بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید. مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهند موز خواص فراوانی دارد و می‌تواند جایگزین داروهای شیمیایی شود.

استرس متابولیسم بدن را بالا می‌برد و همین مسئله باعث پایین آمدن سطح پتاسیم در بدن می‌شود. با مصرف موز به خاطر محتوی بالای پتاسیمی که دارد می‌توانید این تعادل را ایجاد کرده و عملکرد قلبتان را طبیعی کنید.

دانشمندان با انجام آزمایشات و مطالعاتی بر روی داوطلبان زیادی دریافتند آن دسته از بیماران دیابتی و کلسترول بالا که روزانه یک عدد موز مصرف می‌کنند می‌توانند قند خون خود را بهتر کنترل کنند و دچار چاقی و اضافه وزن نشوند.

گفتنی است، با خوردن روزانه یک عدد موز می‌توان تغییرات هورمونی که باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند را از بین برد و همچنین مشکلات پوستی را درمان کرد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند دانشمندان با تهیه عصاره‌هایی از موز و استفاده از این میوه در داروها در تلاشند تا اثر شیمیایی میوه‌ها را تا حدودی کاهش دهند.

ترکیبات شیمیایی موز

در صد گرم موز مواد زیر موجود است:

انرژی 100 کالری
 آب 70 گرم
 پروتئین 8 گرم
 چربی 2 گرم
 قند 5/6 گرم
 کلسیم 8 میلی‌گرم
 فسفر 25 میلی‌گرم
 آهن 7 میلی‌گرم
 سدیم 1 میلی‌گرم
 پتاسیم 370 میلی‌گرم
 ویتامین A صدونود واحد
 ویتامین B1 پنج میلی‌گرم
 ویتامین B2 شش میلی‌گرم
 ویتامین B3 هفت میلی‌گرم
 ویتامین C ده میلی‌گرم

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نورویی تفرین، دوپامین و کاته کولامین وجود دارد.

قندی که در موز وجود دارد سرعت قابل جذب است.

خواص داروئی موز

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل است و خون را غلیظ می‌کند. موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هست غذای خوبی برای

کودکان و اشخاص مسن محسوب می شود.

- 1) به دلیل داشتن پیتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد.
- 2) موز ملین بوده و همچنین و به عنوان درمان اسهال و اسهال خونی کاربرد دارد.
- 3) موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند.
- 4) موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.
- 5) موز درمان زخم معده و روده می باشد.
- 6) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.
- 7) شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی می باشد.
- 8) جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد.
- 9) ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.
- 10) موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصاً در سرد مزاجان تولید گاز معده می کند برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.
- 11) موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.
- 12) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.
- 13) موز مدر است.
- 14) موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند .