

19 Ιανουαρίου 2015

Η διατροφική αξία του αγαπημένου φρούτου μικρών και μεγάλων

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μπανάνα. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα αγαπητό φρούτο σε όλες τις ηλικίες. Αφενός η ευχάριστη γεύση της και αφετέρου η ευκολία που προσφέρει στο να καταναλωθεί εντός ή εκτός σπιτιού, καθιστούν τη μπανάνα ένα φρούτο «πρώτης επιλογής».

Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητά της σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά αποτελεί έναν ακόμη λόγο για να την εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας.

Πιθανότατα έχετε ακούσει πως η μπανάνα είναι πλούσια σε κάλιο, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Πράγματι, ενδεικτικά, μια μεγάλη μπανάνα περιέχει 480 mg καλίου, ποσότητα που καλύπτει το 10% των ημερήσιων αναγκών για έναν ενήλικα.

Εκτός όμως από το κάλιο, έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, η οποία είναι απαραίτητη για τη σύνθεση αιμοσφαιρίνης, το σχηματισμό νευροδιαβιβαστών και τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Ακόμη, αποτελεί καλή πηγή μαγνησίου και βιταμίνης C, ενώ είναι πλούσια και σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Τέλος, η μπανάνα περιέχει σημαντικές ποσότητες τρυπτοφάνης, ενός αμινοξέος που σχετίζεται με τη βελτίωση της μνήμης και της διάθεσης.

Όσον αφορά στο θερμιδικό της περιεχόμενο, το γεγονός ότι αποδίδει αναλογικά περισσότερες θερμίδες σε σχέση με άλλα φρούτα, την καθιστά ένα παρεξηγημένο φρούτο, το οποίο πολλοί θεωρούν «απαγορευμένο» σε περιόδους δίαιτας. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν ισχύει, καθώς η μπανάνα μπορεί να καταναλωθεί στο πλαίσιο μιας δίαιτας απώλειας βάρους, λαμβάνοντας απλά υπόψιν ότι ισοδυναμεί με 1,5 ή 2 μερίδες φρούτου ανάλογα με το αν είναι μετρίου ή μεγάλου μεγέθους αντίστοιχα.

Μάλιστα, η μπανάνα εμφανίζει ένα ακόμη πλεονέκτημα σε άτομα που κάνουν δίαιτα ή προσέχουν τη διατροφή τους, καθώς η γεύση της μπορεί να ικανοποιήσει την επιθυμία για κάτι γλυκό, προσφέροντας παράλληλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, χωρίς περιττές θερμίδες.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr