

12 Δεκεμβρίου 2018

2 Μπανάνες την Ημέρα Μπορούν να Γιατρέψουν 18 Αρρώστιες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένας καθηγητής στο CCNY (The City College of New York) μίλησε σε μια τάξη φυσιολόγων για τις μπανάνες. Είπε ότι η έκφραση “going bananas” είναι από τις

επιπτώσεις της μπανάνας στον εγκέφαλο. Ποτέ, μη βάλετε τη μπανάνα σας στο ψυγείο! Μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου, δεν πρόκειται ποτέ ξανά να κοιτάξετε μια μπανάνα με τον ίδιο τρόπο.

Οι μπανάνες περιέχουν τρία φυσικά σάκχαρα - σακχαρόζη, φρουκτόζη και γλυκόζη σε συνδυασμό με ίνες. Μια μπανάνα δίνει μια άμεση, διαρκή και ουσιαστική ώθηση ενέργειας. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι δύο μπανάνες παρέχουν αρκετή ενέργεια για μια επίπονη 90λεπτη προπόνηση. Δεν αποτελεί έκπληξη που η μπανάνα είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου. Αλλά η ενέργεια δεν είναι ο μόνος τρόπος που μια μπανάνα μπορεί να μας βοηθήσει να κρατιόμαστε σε καλή κατάσταση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν ή αποτραπούν ένας σημαντικός αριθμός ασθενειών και καταστάσεων, καθιστώντας την αναγκαία στην καθημερινή διατροφή μας.

Κατάθλιψη: Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που ανέλαβε η MIND μεταξύ των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη, πολλοί από αυτούς αισθάνονται πολύ καλύτερα αφού φάνε μια μπανάνα. Αυτό συμβαίνει επειδή μπανάνες περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα είδος πρωτεΐνης που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη, γνωστή για να σας κάνει να χαλαρώσετε, να βελτιωθεί τη διάθεση σας και γενικά σας κάνει να αισθανθείτε πιο ευτυχισμένοι.

PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο): Ξεχάστε τα χάπια - φάτε μια μπανάνα. Η βιταμίνη B6 που περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

Αναιμία: Υψηλή σε σίδηρο, η μπανάνας μπορεί να τονώσει την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και έτσι βοηθά σε περιπτώσεις αναιμίας.

Αρτηριακή πίεση: Αυτό το μοναδικό τροπικό φρούτο έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, καθιστώντας το ιδανικό να κτυπήσει την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων έχει επιτρέψει στον κλάδο της μπανάνας να κάνει επίσημες ανακοινώσεις για την ικανότητα της μπανάνας να μειώσει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εγκεφαλική δύναμη: 200 μαθητές σε ένα Twickenham (Middlesex) σχολείο (Αγγλία), βοηθήθηκαν στις εξετάσεις τους, αυτό το έτος, με την κατανάλωση μπανάνας στο πρωινό, το διάλειμμα και γεύμα σε μια προσπάθεια να ενισχύσουν τη δύναμη εγκεφάλου τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

Δυσκοιλιότητα: Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμπεριλαμβάνοντας τις

μπανάνες στη διατροφή μπορεί να βοηθήσουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής δράσης του εντέρου, βοηθώντας να ξεπεραστεί το πρόβλημα χωρίς την προσφυγή σε καθαρτικά.

Hangover: Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για τη θεραπεία του Hangover είναι να γίνει ένα milkshake μπανάνα, γλυκασμένο με μέλι. Η μπανάνα ηρεμεί το στομάχι και, με τη βοήθεια του μελιού, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το καταπραΰνει το γάλα και ενυδατώνεται εκ νέου το σύστημά σας. Καούρα: Οι μπανάνες έχουν μια φυσική επίδραση αντιόξινου στο σώμα. Έτσι εάν πάσχετε από καούρα, δοκιμάστε να φάτε μια μπανάνα για ανακούφιση.

Πρωινή αδιαθεσία: Τρώγοντας μπανάνες μεταξύ των γευμάτων βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πρωινή αδιαθεσία

Τσιμπήματα κουνουπιών: Πριν φθάσετε να βάλετε κρέμα για τα έντομα, δοκιμάστε να τρίψετε την προσβεβλημένη περιοχή με το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση του πρηξίματος και του ερεθισμού.

Νεύρα: Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος B που βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.

Πίεση και στην εργασία: Σπουδαστές στο Ινστιτούτο Ψυχολογίας στην Αυστρία, που βρέθηκαν υπό πίεση στην εργασία οδηγήθηκαν να καταβροχθίζουν με άνεση τροφές όπως η σοκολάτα και τα τσιπς... Κοιτάζοντας 5.000 ασθενείς νοσοκομείου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πιο παχύσαρκοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης. Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή του πανικού που προκαλεί έντονη επιθυμία για τροφές, πρέπει να ελέγχουμε τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας, απολαμβάνοντας πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα κάθε δύο ώρες για να κρατηθούν τα επίπεδα σταθερά...

Έλκη: Η μπανάνα χρησιμοποιείται ως διαιτητικό τρόφιμο από εντερικές διαταραχές εξαιτίας της μαλακής υφής και απαλότητας της. Είναι το μόνο ωμό φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξουδετερώνει επίσης την υπερβολική οξύτητα και μειώνει τον ερεθισμό με επικάλυψη των βλεννογόνου του στομαχιού.

Έλεγχος της θερμοκρασίας: Πολλοί άλλοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως “κρύα” φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική και συναισθηματική θερμοκρασία των εγκύων γυναικών. Στην Ταϊλάνδη, παραδείγματος χάριν, οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

Εποχιακή συναισθηματική αναταραχή (SAD): Οι μπανάνες μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες από SAD επειδή περιέχουν τον φυσικό ενισχυτή διάθεσης tryptophan.

Κάπνισμα και Χρήση Καπνού: Οι μπανάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι B6 και B12 που περιέχουν, καθώς και το κάλιο και το μαγνήσιο που βρέθηκαν σε αυτές, βοηθούν το σώμα να ανακάμψει από τις επιπτώσεις της αποχής από τη νικοτίνη.

Άγχος: Το κάλιο είναι ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό, το οποίο βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού παλμού, στέλνει οξυγόνο στον εγκέφαλο και ρυθμίζει το υδατικό ισοζύγιο του οργανισμού μας... Όταν είμαστε αγχομένοι, ο μεταβολικός ρυθμός μας αυξάνεται, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα καλίου μας. Αυτοί μπορούν να εξισορροπούνται με τη βοήθεια ενός σνακ μπανάνας υψηλού καλίου.

Εγκεφαλικά επεισόδια: Σύμφωνα με την έρευνα στους New England Journal of Medicine, τρώγοντας μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής δίαιτας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

Κρεατοελιές: Οι πρόθυμοι για φυσικές εναλλακτικές λύσεις ορκίζονται ότι αν θέλετε για να εξοντώσετε ένα κονδύλωμα, πάρτε ένα κομμάτι φλούδας μπανάνας και τοποθετήστε το στο κρεατοελλιά, με την κίτρινη πλευρά. Προσεκτικά κρατήστε τη φλούδα στη θέση αυτή με λευκοπλάστη ή χειρουργική ταινία! Έτσι, μια μπανάνα είναι πραγματικά μια φυσική θεραπεία για πολλά δεινά.

Όταν τη συγκρίνετε με ένα μήλο, έχει τέσσερις φορές περισσότερη πρωτεΐνη, δύο φορές περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρεις φορές φώσφορο, πέντε φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και σίδηρο, και δύο φορές τις άλλες βιταμίνες και μέταλλα.

Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και είναι ένα από τα μεγαλύτερης αξίας τρόφιμα. Έτσι ίσως ήρθε η ώρα να αλλάξει αυτή γνωστή φράση, ώστε να λέμε, “Μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα!”

Υ.Γ: Οι μπανάνες πρέπει να είναι ο λόγος που οι πίθηκοι είναι τόσο χαρούμενοι όλη

την ώρα! Θα προσθέσω επίσης έναν εδώ· Θέλουν γρήγορη λάμψη στα παπούτσια μας;; Πάρτε το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας, και τρίψτε το απευθείας στο παπούτσι... γυαλίστε με στεγνό πανί.

Πηγή: tilestwra.gr, spirossoulis.com