22 причины полюбить бананы

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/22-prichiny-polyubit-banany/
1. Бананы помогают бороться с депрессией. В них много триптофана - вещества, из которого вырабатывается серотонин - гормон счастья. Поэтому съев банан легко улучшить настроение.

2. Бананы - единственный фрукт, который даже у младенцев не дает аллергической реакции.

3. Укрепление костей. Бананы задерживают кальций в организме, он не выводится вместе с мочой, а остается в организме и используется для укрепления костей. Это особенно важно для любителей кофе, который наоборот вымывает кальций из организма.

4. Улучшение микрофлоры кишечника. Благодаря ферментам, которые входят в состав бананов вещества, которые попадают в организм с основной пищей, усваиваются организмом быстрее.

5. Запоры. Бананы очень полезны для тех, кто страдает от запоров. Регулярное потребление

бананов избавит от этой проблемы.

6. Бананы помогают избавиться от такой проблемы как изжога.

7. Язва желудка. Бананы при употреблении обволакивают стенки желудка и тем самым защищают его от агрессивных веществ и кислот в пище, это способствует заживлению и рубцеванию язв в желудке.

8. При диарее. Тем, кто страдает диареей, советуют употреблять бананы. Это очень хороший восстанавливающий продукт.

9. Большое содержание калия в мякоти банана спасает от судорог икроножных мышц тех, кто много тренируется.

10. Отеки. Употребление бананов значительно уменьшает отеки у тех, кто страдает от этого.

11. Источник энергии. Если съесть бананы перед тренировкой, то можно будет заниматься более эффективно - уровень сахара будет подниматься не очень быстро и энергии хватит до конца тренировки.

12. Улучшение пищеварения. Пектины и хелаты, которые входят в состав бананов, хорошо выводят токсины и другие вредные вещества, тем самым улучшая пищеварение.

13. Для женщин. Серотонин и другие полезные вещества, которые есть в бананах, отменно снимают симптомы ПМС. Если съесть банан во время месячных, то можно избавиться от плохого настроения и неприятных симптомов.

14. Анемия. Большое содержание железа в мякоти банана делает его просто необходимым продуктом питания при малокровии.

15. Заболевания сердца. Калий, которого много в бананах помогает улучшить состояние сосудов, уменьшает риск инфаркта и инсульта, лечит гипертонию.

16. Иммунитет. В состав бананов входят антиоксиданты и аминокислоты, а они как известно защищают организм и хорошо повышают иммунитет.

17. Почки. Бананы способны положительно влиять на работу почек, полезные вещества, микроэлементы и витамины улучшают их состояние, выводят песок и камни.

18. Тошнота. Бананы - великолепное средство для избавления от тошноты в дороге или при токсикозе у беременных.

19. Зуд от укусов насекомых. Шкурки от бананов очень хорошее средство от укусов насекомых - просто приложите внутренней стороной шкурку от банана к месту укуса на несколько минут.

20. От жары. У бананов есть свойство понижать температуру тела. Это поможет вам при лихорадке или в сильную жару.

21. Бросить курить. При отвыкании от никотиновой зависимости рекомендуют есть бананы - большое количество витаминов, калий, магний помогают вывести остатки никотина из организма и адаптироваться к жизни без сигарет.

22. Повышение умственных способностей. Высокое содержание калия в бананах делает человека восприимчивым к новой информации, это необходимо при подготовке к экзаменам.