

## Все, что вам нужно знать о бананах



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vse-cto-vam-nuzhno-znat-o-bananah/>

Бананы можно встретить на прилавках магазинов круглый год. Доступная цена и сладкий вкус делают этот фрукт любимым лакомством. Бананы пробовал, пожалуй, каждый человек. Однако далеко не все знают о полезных свойствах плода и о том, как его можно применять в кулинарии.

Специально для вас KitchenMag решил узнать нечто новенькое о бананах и проконсультировать о необходимости включения этого фрукта в свой рацион.

### Интересные факты

Банан является одной из древнейших культивируемых культур. Жители Индии, например, называют его райским фруктом. У них также бытует мнение, что первых людей, Адама и Еву, змей искушал именно бананом.

В некоторых культурах высокий интеллект напрямую связывают с фактом употребления в пищу бананов. Дело в том, что в переводе с латыни название этого плода означает "фрукт"

мудреца". Исследований, которые бы подтвердили это утверждение, не проводилось, однако научно доказано другое: бананы способствуют выделению в организме гормона счастья серотонина.

Бананы представляют собой одну из наиболее выращиваемых культур. Так, по данным Организации Объединенных Наций в 2012 году было собрано 102 миллионов тонн бананов. Это поместило фрукт на 12 место среди культур-рекордсменов по урожаю.

Бананы это не только один из самых доступных продуктов, который можно приобрести круглый год по невысокой цене на прилавках всех российских магазинов и рынков. Это еще и очень питательный фрукт, который превосходит по энергетической ценности даже картофель.

Некоторые считают, что бананы растут на деревьях, однако это не совсем так. Банановое растение не имеет ствола и представляет собой специфический тип травы. Согласно такой логике банан является скорее ягодой.

В природе существуют бананы не только желтого цвета. Так, на Сейшельских островах растут плоды другого цвета: черные, красные, золотые. Местные жители охотно используют их в качестве гарнира к рыбным блюдам.

#### Полезные свойства

В целом, банан представляет собой достаточно полезный для человеческого организма фрукт. В нем содержатся полезные сахара, клетчатка, крахмал, органические кислоты, пектины, витамины С, группы В, Е, РР, каротин, минеральные вещества: натрий, магний, фосфор, кальций, железо, марганец. Особенно богаты бананы калием, который полезен для сердца, печени, мышц, костей. Кроме того, этот микроэлемент помогает бороться с повышенным кровяным давлением, способствует выведению из организма лишней жидкости, обеспечивает мозг необходимым кислородом.

Благодаря такому ценному составу бананы хорошо помогают при нервных расстройствах, повышают настроение и работоспособность, борются с бессонницей, благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей, предотвращает старение клеток, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, положительно влияет на работу репродуктивной системы женщины и половую функцию мужчины.

Немаловажен и тот факт, что банан гипоаллергенен. Это значит, что его можно употреблять в пищу даже с самого раннего возраста. Вероятность, что он вызовет аллергическую реакцию стремится к нулю.

Банан обладает большой энергетической ценностью. Всего лишь два плода этого фрукта способны зарядить энергией на полтора часа активной работы. Именно поэтому бананы советуют употреблять перед спортивной тренировкой. Однако желательно есть бананы только в первой половине дня.

#### Противопоказания, о которых следует знать

В целом, противопоказаний к употреблению бананов не имеется. Единственное бананы не следует употреблять тем, кто страдает от сахарного диабета. Дело в том, что в их составе присутствует достаточно много сахарозы, а вот глюкозы и фруктозы очень мало. Это объясняет тот факт, что бананы повышают аппетит и могут стать причиной того, что вы съедите больше чем нужно. У некоторых людей бананы усиливают брожение содержимого желудка, что, в свою очередь, может стать причиной вздутия живота и метеоризма. Кроме того, не рекомендуется употреблять бананы при варикозном расширении вен, ведь этот

фрукт усиливает вязкость крови.

Худеющим, рекомендуется употреблять бананы только в первой половине дня. Дело в том, что они очень сладкие и высококалорийные, поэтому не подходят для более поздней трапезы. К слову, в сушеном варианте фрукта калорий аж в пять раз больше, чем в свежих плодах.

#### Как правильно выбирать и хранить бананы

При выборе бананов, как бы банально это ни звучало, внимание следует обращать на внешний вид. Желтый насыщенный цвет плода это признак спелого фрукта. Наличие черных точек также не должно вас пугать. Это говорит только о том, что плод созрел, а его мякоть набрала сахаристость. При это такой фрукт нельзя долго хранить, а лучше употребить сразу. Обратите внимание и на хвостик банана: он должен быть зеленоватым, упругим и без признаков плесени или гниения. Интересен тот факт, что фрукты меньшего размера, как правило куда слаще, чем большие плоды.

Для того чтобы хранить бананы длительное время, необходимо поместить их в темное место. Идеальной температурой для хранения бананов считается 12–14 градусов. Если же вы купили зеленоватые бананы, которые еще должны дозреть и стать спелыми и ярко-желтыми, лучше поместить их в темное и теплое место. А вот в холодильнике этот фрукт быстро портится и темнеет.

#### Применение в кулинарии

Прежде всего, этот фрукт можно употреблять в свежем виде как самостоятельное блюдо. Это связано с высокой энергетической ценностью и немалым содержанием в составе бананов крахмала. Для населения латиноамериканских стран, которые являются главными поставщиками бананов на мировой рынок, этот фрукт является практически основной пищей. Бананы в этих странах соревнуются по популярности с хлебом, картофелем и даже мясом. Их также жарят, запекают, варят, коптят и сушат. Например, на Кубе этот фрукт используют в качестве гарнира, который называется бананы-фри и представляет собой запеченные дольки сладкого плода.

Кроме того, бананы широко применяются в кондитерской промышленности. Они являются одним из главных ингредиентов многих пирогов, пирожных, мороженого, кремов, муссов, соусов. Из бананов получают вкусные и нежные американские блинчики панкейки. Банан также является ингредиентов вкусного десерта фламбе. Рецепт можно найти в материале.

В ряде азиатских стран бананы не только являются не только продуктом, который употребляют в пищу, но и элементом декора. Плодами украшают стол, а листья используют в качестве тарелок.