



Η μπανάνα είναι ένα από τα αγαπημένα φρούτα μικρών και μεγάλων, γι' αυτό και είναι τόσο δημοφιλής. Η γλυκιά της γεύση είναι αρκετά απολαυστική και αποτελεί...

ένα από τα καλύτερα σνακ των ενδιάμεσων γευμάτων.

Όμως, έχετε αναρωτηθεί ποτέ τι μπορεί να σας συμβεί αν τρώτε μπανάνες κάθε μέρα; Δείτε τι λένε οι ειδικοί ότι μπορεί να σας συμβεί:

1 Θα μπορούσατε να χάσετε βάρος

Τρώγοντας μια μπανάνα κάθε μέρα, μπορεί να προκαλέσετε μείωση βάρους. Αυτό οφείλεται στη φύση των μπανανών που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Το αποτέλεσμα είναι ότι πεινάτε λιγότερο και νιώθετε χορτάτοι περισσότερη ώρα.

2 Καλύτερος ύπνος

Η τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που προκαλεί υπνηλία και περιέχεται στις μπανάνες. Εκτός από την τρυπτοφάνη, οι μπανάνες περιέχουν επίσης μαγνήσιο και κάλιο. Αυτά λειτουργούν ως μυοχαλαρωτικά, τα οποία σας βοηθούν να χαλαρώσετε στον ύπνο.

3. Θα βελτιώσετε την υγεία του εντέρου σας.

Η κακή λειτουργία του εντέρου, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα σε όλο το σώμα. Η κατανάλωση μιας μπανάνας κάθε μέρα, θα μπορούσε να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσετε την υγεία των εντέρων σας.

4. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου των νεφρών ν.

Ο καρκίνος των νεφρών είναι σοβαρός, επομένως θέλετε να κάνετε ό, τι μπορείτε καθημερινά για να μειώσετε τον κίνδυνο πρόκλησής του. Τα υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών φαινολικών ενώσεων που βρίσκονται στις μπανάνες, μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο. Σύμφωνα με μια σουηδική μελέτη, οι γυναίκες που έτρωγαν τέσσερις έως έξι μπανάνες την εβδομάδα, κατάφεραν να μειώσουν κατά το ήμισυ, τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου των νεφρών. Αυτός είναι σίγουρα ένας λόγος για να προσθέσετε μπανάνες στη λίστα των αγορών σας .

5 Θα αυξήσετε το επίπεδο ενέργειας σας.

Τρώγοντας μια μπανάνα κάθε μέρα θα σας βοηθήσει να έχετε ενέργεια και να βελτιώσετε την αθλητική σας απόδοση. Μια μελέτη PLOS One 2012 διαπίστωσε μια άμεση συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης μπανάνας και των αυξημένων επιπέδων ενέργειας σε άνδρες αθλητές που αγωνίζονται σε αγώνες ποδηλασίας μεγάλων αποστάσεων.

6 Μπορείτε να βελτιώσετε τη μνήμη σας

Σύμφωνα με άρθρο του BBC, η κατανάλωση μπανάνας θα μπορούσε να ενισχύσει τη μνήμη μας. Περιέχει βιταμίνες B, που υποστηρίζουν τη λειτουργία της μνήμης και προστατεύουν τον εγκέφαλο. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που τρώνε μπανάνες, αποδίδουν καλύτερα στις εξετάσεις και ότι μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά.

7. Μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία του δέρματος σας

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα στις μπανάνες, ιδίως το μαγγάνιο, λειτουργούν για να αυξήσουν τα επίπεδα κολλαγόνου και επομένως να επιδιορθώσουν το δέρμα σας. Τα πάντα, από την ακμή, τις ρυτίδες έως το ξηρό δέρμα, μπορούν να αρχίσουν να παρουσιάζουν σταδιακή βελτίωση, τρώγοντας μία μόνο μπανάνα την ημέρα.

8 Θα μειώσετε τον κίνδυνο αναιμίας.

Σύμφωνα με την Κλινική του Κλίβελαντ, η αναιμία επηρεάζει περίπου το 30% του πληθυσμού – ή 2 δισεκατομμύρια άτομα παγκοσμίως. Τα συμπτώματα μπορεί να κυμαίνονται, μεταξύ άλλων, από ζάλη, πονοκεφάλους και γρήγορο καρδιακό παλμό. Η περιεκτικότητα σε σίδηρο στις μπανάνες προκαλεί την αύξηση των επιπέδων σιδήρου και, ως εκ τούτου, εξουδετερώνει την αναιμία. Ορισμένες άλλες τροφές πλούσιες σε σίδηρο που λειτουργούν για την καταπολέμηση της έλλειψης σιδήρου, είναι τα μαύρα φασόλια και ο σολομός.

9. Θα αυξήσετε την πρόσληψη καλίου, η οποία υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς.

Η κύρια λειτουργία του καλίου στο σώμα, είναι να ρυθμίζει την κίνηση των μυών και ο πιο σημαντικός μυς σε ολόκληρο το σώμα σας είναι η καρδιά. Δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν αρκετό κάλιο στην καθημερινή τους διατροφή, η κατανάλωση μιας μπανάνας την ημέρα μπορεί να είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και άλλων πτυχών της υγείας της καρδιάς.

10. Θα πολεμήσετε την κατάθλιψη.

Η τρυπτοφάνη στις μπανάνες μετατρέπεται απευθείας σε σεροτονίνη στο σώμα. Έτσι, μπορεί να σας βοηθήσει να ενισχύσετε τη διάθεσή σας και να σας κάνει να **νιώσετε πιο ευτυχισμένοι**.

11. Θα βελτιώσετε την όραση σας.

Η βιταμίνη Α στις μπανάνες ενισχύει την όραση. Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ, επισημαίνει τρία πράγματα που βοηθά η βιταμίνη Α: προστασία των ματιών, διατήρηση της φυσιολογικής όρασης και βελτίωση της όρασης τη νύχτα.

Τελικά φαίνεται ότι η μπανάνα δεν είναι ένα απλό σνακ απίστευτα, αλλά ένας πολύτιμος σύμμαχος για την υγεία.