Banany

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2438 razy.

Banany są bogate w węglowodany, podstawowe źródło energii dla naszego organizmu. Z węglowodanów pozyskują glukozę "pożywienie" dla mózgu i nerwów. Także nasze mięśnie pozbawione węglowodanów byłyby znacznie mniej sprawne. Niestety, nasz ustrój może je magazynować w organizmie w ograniczonej ilości, wystarczającej jedynie na 3 do 5 godzin. Dlatego tak ważne jest, aby ten składnik pożywienia dostarczany był w regularnych odstępach czasu. Banany dostarczają węglowodanów w korzystnie przyswajalnej formie cukier gronowy natychmiast wyzwala część energii, a reszta jest pobierana powoli i stopniowo. Dzięki temu możliwe jest utrzymanie równowagi w poziomie cukru. Banany nie obciążają układu trawienia. Sprawia to, że wielu sportowców posila się nimi niemal tuż przed przystąpieniem do rozgrywek. Banany niemal całkowicie pozbawione są tłuszczu. Dostarczają natomiast 10 witamin, 18 składników mineralnych i elementów śladowych, w tym potasu i magnezu o wiele więcej niż inne owoce. Jest to ważne dla sprawnej pracy serca, mięśni i nerwów, a także dla utrzymania równowagi w gospodarce wodnej i ciśnieniu krwi. Osoby narażone na stresy powinny jeść banany codziennie. Podobno banany sprawiają, że czujemy się szczęśliwsze, pogodniejasze i optymistyczniej patrzymy na świat. Zawdzięczamy to serotoninie - hormonowi dobrego samopoczucia - wydzielanemu pod ich wpływem przez mózg.

Banany są dostępne przez cały rok, stanowią wartościowy składnik diety. Zawierają aż 10 witamin oraz 18 minerałów i mikroelementów. Wapnia i magnezu jest w nich więcej niż w jakichkolwiek innych owocach. Banany wzmacniają mięśnie, stabilizują pracę serca, regulują gospodarkę wodną organizmu. Witaminy z grupy B likwidują stres i zbawiennie wpływają na układ nerwowy. Witaminy A i E są odpowiedzialne za stan naskórka, paznokci i włosów. Banany zawierają dużo węglowodanów, a przy tym nie ma w nich tłuszczu z powodzeniem zastępują słodycze. Najlepiej jeść je na surowo. Banany można również podawać z herbatnikami lub jako dodatek do kisielu czy jogurtu.