

ΜΠΑΝΑΝΑ



Είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου.

Μπανάνα οφέλη: 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.

Άλλωστε, 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.

Η μπανάνα είναι πολύτιμο φρούτο για την υγεία μας αλλά και για την ομορφιά μας. Ας δούμε τα οφέλη και τη χρήση της,

Βελτιώνει το πεπτικό

Η μπανάνα παράγει ένζυμα που βοηθούν στην πέψη. Περιέχει φρουκτοολιγοσακχαρίτες που βοηθούν στην ενεργοποίηση της ανάπτυξης καλών βακτηρίων ιδιαίτερα στο παχύ έντερο.

Μειωμένη χοληστερόλη και αρτηριακή πίεση

Οι μπανάνες είναι πλούσια πηγή καλίου, ασβεστίου και μαγνησίου, που βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η χοληστερόλη επίσης μειώνεται από την πηκτίνη που περιέχουν οι μπανάνες.

Βελτιώνει τη διάθεση

Οι μπανάνες είναι ωφέλιμες για όσους πάσχουν από κατάθλιψη, επειδή περιέχουν τρυπτοφάνη που βοηθά τον οργανισμό στην παραγωγή σεροτονίνης, η οποία έχει ηρεμιστικές και ενισχυτικές της διάθεσης ιδιότητες.

Μειώνει τις σακούλες στα μάτια

Το κάλιο που περιέχουν οι μπανάνες βοηθά στα μάτια που εμφανίζουν σακούλες. Βάλτε τη φλούδα της μπανάνας στα πρησμένα μάτια.

Αντιγηραντική

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φλούδα της μπανάνας για να απαλλαγείτε από τις ρυτίδες καθώς προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες που επιταχύνουν τη γήρανση.

Ενυδατωμένο δέρμα

Αν θέλετε να θρέψετε και να ενυδατώσετε το δέρμα σας θα πρέπει να τρώτε μπανάνες, καθώς περιέχουν βιταμίνη Β6, και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Οι θρεπτικές ουσίες βοηθούν στην ελαστικότητα του δέρματος.

Αντιμετωπίζει δερματικά προβλήματα

Μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε για προβλήματα ακμής. Πάρτε ένα μικρό κομμάτι φλούδας μπανάνας και τρίψτε το απαλά στην περιοχή που έχει το πρόβλημα.

Μαλακά και μεταξένια μαλλιά

Για να έχετε υγιή και μαλακά μαλλιά χρησιμοποιήστε τη μπανάνα σαν ενυδατικό. Λιώστε την, προσθέστε λίγο αμυγδαλέλαιο και εφαρμόστε την στα μαλλιά αφήνοντάς την για 15 λεπτά και στη συνέχεια ξεβγάλετε. Η μπανάνα θρέφει τα μαλλιά και εμποδίζει το σπάσιμο της τρίχας και την ψαλίδα.

Καίει τα λίπη

Οι μπανάνες περιέχουν φυσικά σάκχαρα που μπορούν να ικανοποιήσουν την πείνα σας σε περίεργες ώρες.

Κρατά τα κόκκαλα ισχυρά

Το κάλιο στις μπανάνες βοηθά στη μείωση της απώλειας ασβεστίου από τον οργανισμό και τα προβιοτικά βακτήρια βοηθούν την απορρόφηση του ασβεστίου.