

Бананите се природни складишта на енергија.

Бананите се богати со многу корисни состојки, кои ни помагаат да останеме во добра форма, но и да го спречиме настанувањето на огромен број болести.

Бананите се одличен оброк за почеток на денот. Ако наутро изедеме една банана со чаша млеко и едно парче интегрален леб, тоа ќе ни даде доволна енергија за почеток на новиот ден. Исто така, може да се прави и „milk shake“ од банана.



Но, енергијата не е единственото нешто што ни го даваат бананите. Тие ни помагаат да останеме во добра форма. Може да ни помогнат во превенцијата на многу заболувања. Содржат и многу витамин Б6, кој го зајакнува природниот имунолошки систем кај човекот.

Бананата дава моментална енергија. Истражувањата покажале дека со консумирање на само две банани дневно се обезбедува енергија доволна за 90 минутна напорна работа.

Бананите се добар извор на **магнезиум**. Магнезиумот има многу важна улога во врзувањето на калциумот во коските и во опуштањето на мускулите. Тој учествува и во регулирањето на срцевиот ритам и го намалува нивото на холестерол во крвта. Овој олигоемент го регулира работењето на цревата, посебно во случај на постоење на запек. Кај трудниците, магнезиумот ја намалува опасноста од спонтан абортус и предвремено породување.

Бананите се природен лек против нервозата и депресијата

Бананите содржат големи количини **Б витамин**, кој го смирува нервниот систем. Витаминот Б6, кој го има во ова овошје го регулира нивото на шеќерот во крвта, кој пак влијае на расположението. Бананата помага и при депресијата.

Триптофанот

, кој се наоѓа во бананата, е вид на белковина која телото ја претвара во серотонин, кој е одговорен за доброто расположение.

Бананите се природен лек против срцевите заболувања и високиот крвен притисок

Бананите се полни со **калиум**, па затоа се одлични за намалување на крвниот притисок. Калиумот е минерал кој помага во нормализирање на отчукувањата на срцето, испраќа кислород до мозокот и ја регулира количината на вода во телото. Бананата е богата со калиум, а содржи малку сол, што ја прави совршен лек за оние кои имаат висок крвен притисок. Кога сме под стрес, нашиот метаболизам се забрзува, па нивото на калиум се намалува. Рамнотежата може да се врати со бананата.

Бананата е природен лек за слабокрвноста

Бананата е богата со **железо** и го поттикнува создавањето на хемоглобинот во крвта. Со тоа бананата помага при анемија, а калиумот од бананата ја поттикнува концентрацијата и помнењето.

Бананата е природен лек за гастрит и чир на желудникот

Бананата е единственото свежо овошје кое може да го земаат лицата со хронични болести на системот на варење, без да тоа предизвика некои последици кај нив. Напротив, бананата е корисна за подобрување на работата на цревата, ја намалува желудечната киселината, а со тоа и ја штити слузницата на желудникот од оштетување.