

Znamy je wszyscy. Odmiana żółta jest nam szczególnie bliska. Dzisiaj przybliżę Wam to, co w bananach najważniejsze ? ich nieocenione wartości odżywcze, mające zbawienny wpływ na zdrowie każdego człowieka. A w szczególności osób, które z powodów różnych, w tym i niepełnosprawności, mogą być narażone na niedożywienie. Większość osób z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym, 93%, jest narażona na problemy żywieniowe. Porażenie mózgowe uszkadza różne grupy mięśni, w tym i mięśnie twarzy, które należą do najsilniejszych mięśni człowieka. Ich uszkodzenie skutkuje trudnościami w gryzieniu, przeżuwaniu, piciu i połykaniu. To z kolei może prowadzić do niedożywienia, opóźnienia wzrostu i problemów z trawieniem.



fot. Karol Łukasiewicz

Jedźmy banany, bo:

- Owoc bananowca jest jednym z najbardziej wysokokalorycznych owoców tropikalnych. 100 g owoców dostarcza 90 kalorii. Poza tym, zawiera dużo korzystnych dla zdrowia antyoksydantów, minerałów i witamin.
- Pulpa bananowa składa się z miękkiego, lekkostrawnego miąższu pełnego cukrów prostych, takich jak fruktoza i sacharoza, które dodają energii i odżywiają ciało. Właśnie dlatego banany stanowią sporą część diety sportowców. Są zdecydowanie energetycznym dopalaczem, który uzupełnia dietę dzieci z niedowagą.
- I rozwiemy mit o bananach. Wydaje się Wam, że mają działanie zapierające? Nic bardziej mylnego! Owoc zawiera sporą ilość rozpuszczalnego błonnika (7% DRA na 100 g), który pomaga w opróżnieniach, zmniejszając tym samym problemy z zaparciami.
- Jest również bardzo dobrym źródłem witaminy B6 (pirydoksyna), zapewnia około 28% codziennego zapotrzebowania. Pirydoksyna ma korzystny wpływ w leczeniu zapalenia nerwów, i niedokrwistości. Ponadto, pomaga zapobiegać chorobie wieńcowej oraz epizodom udaru.
- Banan jest również umiarkowanym źródłem witaminy C (około 8,7 mg na 100 g). Spożycie produktów bogatych w witaminę C pomaga organizmowi rozwinąć odporność na czynniki zakaźne i rozprawić się ze szkodliwymi wolnymi rodnikami.
- Świeże banany zapewniają odpowiednie poziomy składników mineralnych, takich jak miedź, magnez i mangan. Magnez jest niezbędny dla wzmocnienia kości i odgrywa ochronną rolę dla serca. Miedź jest potrzebna do produkcji czerwonych krwinek.
- Banany są bardzo bogatym źródłem potasu. 100 g owoców dostarcza 358 mg pierwiastka. Potas jest ważnym składnikiem komórek i płynów ustrojowych, które pomagają kontrolować tętno i ciśnienie krwi.

Metody przygotowania i serwowania

Monkey Business ? czyli bananowy świat

Dodany przez kasia

piątek, 03 maja 2013 17:52 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:21

- Wystarczy usunąć skórkę i cieszyć się delikatną fakturą miąższu.
- Banan jest doskonałym dodatkiem do sałatek owocowych, shaków, drinków, dżemów owocowych.
- Pysznie smakują z grilla, patelni i piekarnika.
- Pulpę możemy dodawać do ciast, zapiekanek, babeczek, puddingów czy chleba.

Czy przekonałam Was choć trochę, że warto pałaszować banany? Mam nadzieję, że tak :) Niebawem podam swoje przepisy z użyciem żółtych bohaterów. W tym i na banany smażone z czosnkiem :D Genialny dodatek do mięs!

Kasia Łukasiewicz

źródło: <http://www.nutrition-and-you.com/banana-fruit.html>