

BANANE ... Moč in čudež v bananah

1. Banane vsebujejo 3 vrste naravnih sladkorjev - saharozo, fruktozo in glukozo, vse tri kombinirane z vlakninami, zato nas v trenutku oskrbi s potrebno količino energije.

Raziskave so pokazale, da nas zaužitje le dveh banan dnevno založi z energijo, ki zadošča za 90 minut naporenega dela. Nič čudnega, da atleti smatrajo banane za sadje št. 1!

2. Pomagajo, da ostanemo v dobri kondiciji, pomagajo premagovati oz. preprečevati številna obolenja in bolezenska stanja.
3. Mnogi depresivni ljudje se po uživanju banan počutijo znatno bolje, kajti banane vsebujejo triptofan, vrsto beljakovine, ki se v telesu pretvori v serotonin, hormon sreče. Pod njegovim vplivom se naše razpoloženje izboljša, na splošno se počutimo srečnejši (podobne učinke ima tudi čokolada, a ta viša nivo krvnega sladkorja - prispeva k debelosti!)
4. Vsebujejo tudi vitamin B6, ta v krvi regulira raven glukoze, kar vpliva na boljše razpoloženje.
5. Bogate so z železom, sestavnim delom hemoglobina, tako pomaga zdraviti oz. preprečevati slabokrvnost!
6. Bogate s kalijem so idealno živilo, kadar imamo težave s krvnim tlakom, ker posredno zmanjšujejo tveganje za povišan krvni tlak, v zvezi z njim možgansko kap.
7. Izboljšujejo umske sposobnosti; učencem, študentom ... pomagajo pri koncentraciji, zato je 'urco' pred izpitom dobro zaužiti banano.
8. Vsebujejo tudi mnogo vlaknin, ki pomagajo vzpostaviti redno in temeljito odvajanje presnovnih odpadkov.
9. Kadar nas peče zgaga, so banane odlično naravno sredstvo za nevtralizacijo odvečne želodčne kisline.
10. Nosečnicam, ki jih muči jutranja slabost, so banane odlična pomoč, kajti med dvema obrokom pomaga vzdrževati primeren nivo krvnega sladkorja, s čimer preprečuje slabosti zaradi prehitrega padca glukoze v krvi.

11. Kadar nas piči komar ali druga žuželka, mesto pika podrgnimo z notranjo stranjo bananine lupine, ki učinkovito zmanjšuje otekline in lajša bolečine.
12. Zaradi visoke vsebnosti vitaminov B pomirja živčni sistem.
13. Smo predebeli in imamo naporno intelektualno delo? Torej nam grozi nihanje krvnega sladkorja, kar poskušamo uravnovesiti z nenehnim grickanjem čokolade, sladkarij, krompirčka ..., kar stanje še poslabša. Vzemimo raje banano, ki uravnoveša krvni sladkor, založi z energijo za naporno delo in nas pomiri!
14. Ker nevtralizirajo premočno želodčno kislino, so banane odlična hrana, če imamo čir na želodcu; edino sadje, ki ga lahko brez težav uživamo pri tej bolezni.
15. Banane, sadje ki hladijo, pomagajo pri zniževanju telesne kot tudi "emocionalne" temperature!
16. Pomagajo tudi pri odvajanju od kajenja. Vitamin B6, B12, kalij, magnezij v bananah pomaga telesu odstranjevati škodljive posledice kajenja - ko smo odločili prenehati s "tem".
17. Pod stresom se naš metabolizem pospešuje, pri čemer se zmanjšuje nivo kalija. Banane, bogate s kalijem vzpostavljajo ravnovesje.
18. Vsakodnevno uživanje banan zmanjša tveganje za srčni infarkt za 40%.
19. Če bi se radi znebili bradavic, košček bananine lupine z notranjo stranjo položimo na bradavico ter jo pritrdimo z levkoplastom ali s povojem. Lupino večkrat zamenjajmo - presenetljivi rezultati.
20. Za bleščeče čevlje, preprosto jih podrgnite z notranjo stranjo bananine lupine in jih nato dobro zbršite še s suho krpo. Lesk bo presenetljiv!

Banane so resnično zdravilo za mnoge zdravstvene težave. V primerjavi z jabolkom, imajo banane:

- 4 x več beljakovin,
- 2 x več ogljikovih hidratov,
- 3 x več fosforja,

- 5 x več vitamina A in železa,
- in 2 x več ostalih mineralov in vitaminov,
- bogata je s kalijem in je ena od najbolj okusnih vrst sadja!

...preoblikujmo izrek o jabolku:

BANANA NA DAN ODPELJE ZDRAVNIKA STRAN!

P.S.: So banane razlog, da so opice vedno dobre volje?

Banan nikoli ne hranite v hladilniku!