

Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант

Сегодня поговорим об одном из самых популярных фруктов.

Банан – прекрасный источник калия, который необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, активности мышечной ткани и поддержания водного баланса. Этот важный микроэлемент мы можем получить только с продуктами питания, а в 100 г мякоти плода его около 340 мг.

Популярный фрукт по праву называют «продуктом-антидепрессантом». Дело в том, что этот плод богат аминокислотой триптофаном, после ряда биохимических процессов в нашем организме она превращается в «гормон счастья» – серотонин. А он, как многие знают, улучшает настроение, а еще память, внимание и сон.

Еще банан богат различными витаминами. В 100 г мякоти плода содержится около 11% от суточной нормы аскорбиновой кислоты, необходимой для нормальной работы иммунитета. Витамин В6, незаменимого для работы нервной системы, в банане около 19% от суточной нормы. А присутствие во фруктах витаминов А и Е помогает антиоксидантной защите нашего организма.

А что же с калорийностью? Да, похвастаться отсутствием калорий банан не может. В 100 г мякоти содержится в среднем 95–100 ккал. Но не стоит вычеркивать фрукт из своего меню. В одном банане примерно 3 г клетчатки, из которых 1 г – растворимые пищевые волокна. Это помогает равномерному и медленному всасыванию углеводов и способствует уменьшению скачков уровня глюкозы в крови. Такие важные свойства по достоинству оценили эксперты. Например, американская ассоциация сахарного диабета не рекомендует исключать бананы из рациона пациентов с этим заболеванием.

Бананы отлично подходят для быстрого перекуса. Но, как и во всем, нужно знать меру. Рекомендуемая разовая порция – один плод среднего размера. Недозрелые фрукты содержат меньшее количество сахаров, а клетчатки в виде неперевариваемого крахмала и пектина в них больше. Такие бананы являются пребиотиками, то есть стимулируют рост полезной микрофлоры в кишечнике. Если вы следите за фигурой, имеет смысл отдавать предпочтение именно таким плодам. Они менее сладкие, а чувство сытости сохраняется дольше. И, напоследок, совет для приверженцев веганского рациона – банановое пюре отлично заменит яйца в любой выпечке.