

موز به علت داشتن پتاسیم، ضد سرطان است

خبرگزاری دانشجویان ایران - اراک

موز انواع مختلف دارد، یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مرکزی، در کشورهای استوایی معمولا موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند. در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می‌کنند.

هنگامی که موز را انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد.

موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضم آن سنگین است. قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است.

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نورویی تفرین، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد.

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می‌کند. موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می‌باشد. بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه‌ها است.

موز ملین بوده و همچنین در درمان اسهال و اسهال خونی مفید است.

موز خون ساز است. بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند.

تقویت کننده معده است و برای درمان زخم معده و روده استفاده می‌شود.

گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.

شیره گل‌های موز درمان کننده اسهال خونی است.

موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می‌کند. برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.

موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

برای درمان ضعف بدن، موز را با عسل بخورید.

شایان ذکر است، موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.