

الموز فاكهة الصحة والسعادة



إعداد: راندا جرجس

يتصدر الموز قائمة الفواكه المحببة لدى الصغار والكبار، وله العديد من الفوائد الصحية والنفسية، فهو يساهم في التغلب على المستويات العالية للاكتئاب بسبب احتوائه على «التربتوفان»، الذي يتم تحويله إلى «سيروتونين» وهو الناقل العصبي المسؤول عن المزاج والسعادة في الدماغ، كما يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، ويحمي من الأمراض المزمنة

ينتج الموز الإنزيمات الهاضمة للمساعدة على امتصاص المواد المغذية، كما يحفز نمو البكتيريا الصديقة في الأمعاء، ويقي من الحموضة ويخفف من قرحة المعدة، وفقاً لإدارة الأغذية والعقاقير، ويعالج الإمساك ويساعد على إعادة السوائل المفقودة بعد الإسهال، لاحتوائه على كمية عالية من الألياف، ويمكن أن يساعد الأمعاء على الحركة ويسهل عملية الهضم

يعمل الموز على تعزيز كمية الدم في الجسم وتخفيف فقر الدم، نظراً لاحتوائه على مستويات عالية من الحديد، كما يساعد على إنتاج خلايا الدم البيضاء ويلعب دوراً في خفض ضغط الدم العالي، والوقاية من النوبات القلبية والسكتة الدماغية، كما يحمي العينين من الضمور البقعي ويبني عظاماً قوية، عن طريق زيادة امتصاص الكالسيوم، كما يساعد على منع عدد من أنواع الأورام الخبيثة وأهمها سرطان الكلى.

الذي يعمل على تخفيف التورم، والحماية من مرض السكري من «B6» يحتوي الموز على مستويات عالية من فيتامين النوع الثاني، ويساهم في فقدان الوزن، ويعزز الجهاز العصبي، كما يساهم تناول الموز بين الوجبات على استقرار نسبة السكر في الدم وتقليل الشعور بالغثيان في الصباح، وتجنب الشراهة في تناول الطعام، كما يعمل على خفض درجة حرارة الجسم تهدئته أثناء الحمى، ويتم إدراجه في قائمة الطعام للأشخاص عند الإقلاع عن التدخين نظراً لاحتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم.

يلعب تناول الموز دوراً هاماً في تحسين المزاج والحد من الاضطرابات النفسية، حيث إنه يعمل على تنظيم السكر في الدم، وبالتالي تخفيف الإجهاد والشعور بالاسترخاء، كما يقلل من آلام أعراض الدورة الشهرية عند النساء، كما يحمي من تشنجات العضلات والساق خلال التدريبات الرياضية.