

25 poderosas razones para comer bananas



Combaten la depresión, nos hacen más inteligentes, alivian las náuseas matutinas y protegen contra variadas enfermedades. Un listado de ventajas y beneficios de una fruta deliciosa.

Nunca mirarás un plátano de la misma manera después de descubrir los muchos beneficios que tiene para salud. Las bananas combaten la depresión, nos hacen más inteligentes, curan resacas, alivian las náuseas matutinas, protegen contra el cáncer de riñón, la diabetes, la osteoporosis y la ceguera. Pueden curar la picazón de una picadura de mosquito y darle un gran brillo a sus zapatos.

Aquí un listado de las ventajas y beneficios del plátano:

1. Ayuda a superar la depresión debido sus altos niveles de triptofano, que se convierte en serotonina, el neurotransmisor cerebral que nos permite tener un estado de ánimo feliz.
2. Antes de un entrenamiento extenuante, permite un embalar un saco de energía y mantener los niveles de azúcar.
3. Protege contra los calambres musculares durante los entrenamientos y los calambres nocturnos.
4. Contrarresta la pérdida de calcio durante la micción y fortalece los huesos.

5. Mejora su estado de ánimo y reduce los síntomas del síndrome premenstrual, regula el azúcar en la sangre y produce relajación para aliviar el estrés.
6. Reduce la inflamación, protege contra la diabetes tipo II, ayuda a fortalecer el sistema nervioso y estimula la producción de células blancas de la sangre, todo debido a los altos niveles de vitamina B-6.
7. Fortalece la sangre y alivia la anemia con la adición de hierro.
8. Alto en potasio y bajo en sal, es capaz de reducir la presión arterial y proteger contra ataques al corazón y derrames cerebrales.
9. Rico en pectina, el plátano ayuda a la digestión y retira suavemente toxinas y metales pesados del el cuerpo.
10. Actúa como un prebiótico, estimulando el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. También produce enzimas digestivas para ayudar en la absorción de nutrientes.
11. ¿Estreñimiento? El alto contenido en fibra del plátano puede ayudar a normalizar la movilidad intestinal.
12. Es un alivio para el tracto digestivo y ayuda a restaurar la pérdida de electrolitos después de la diarrea.
13. Es un antiácido natural. Alivia el reflujo ácido y la acidez estomacal.
14. Es la única fruta cruda que se puede consumir sin peligro para aliviar úlceras estomacales al cubrir la mucosa del estómago contra los ácidos corrosivos.
15. Ayuda a prevenir el cáncer de riñón, protege los ojos contra la degeneración macular y fortalece los huesos por aumentar la absorción de calcio.