

فوائد الموز على الريق

يعد الموز أكثر أنواع الفواكه استهلاكاً حول العالم، ويوجد العديد من أنواع الموز كما يتمتع الموز بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية. فيعتبر الموز مصدر للعديد من الفيتامينات والمركبات الفعالة والمعادن، التي تؤثر إيجابياً على الصحة العامة.



ويعتبر الموز إضافةً لذيذة الى الكثير من الأطباق والمشروبات، كالحلويات والكوكتيل والحليب... كما أنه أحد أنواع الفواكه التي تتوفر على مدار السنة وبأسعار مقبولة. لذا، سنوضح لكم أبرز فوائد الموز على الريق .

اقرأ أيضاً نصائح غذائية لصيف صحي! <https://bit.ly/2JeVPzG>

أولاً ، نعرفك على التركيب الغذائي للموز

يحتوي 100 غرام من الموز على:

- الماء: 74.91 غ
- الطاقة: 89 سعرة حرارية
- البروتين: 1.09 غ
- الدهون: 0.33 غ
- الكربوهيدرات: 22.84 غ
- الألياف الغذائية: 2.6 غ
- مجموع السكريات: 12.23 غ
- الكالسيوم: 5 ملغم
- الحديد: 0.26 ملغم
- المغنيسيوم: 27 ملغم
- الفسفور: 22 ملغم
- البوتاسيوم: 358 ملغم
- الصوديوم: 1 ملغم
- الزنك: 0.15 ملغم
- الفيتامين ج: 8.7 ملغم
- الثيامين: 0.031 ملغم
- الريبوفلافين: 0.073 ملغم
- النياسين: 0.665 ملغم

- فيتامين ب: 0.367 6 ملغم
- الفولات: 20 ميكروجرام
- فيتامين ب: 12 0 ميكروجرام
- فيتامين أ: 3 ميكروجرام

تابع معنا أيضًا الفوائد الصحية للجريب فروت

<https://bit.ly/2M0tg7a>

ثانيًا، فوائد الموز على الريق

- يخفض الموز خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ويحافظ على توازن الأملاح والسوائل بالجسم كما أنه يخفف انقباض العضلات ونقل النواصب العصبية، لأنه يعد مصدر غذائي بالبوتاسيوم ومنخفض بالصوديوم.
- لا يسبب الموز زيادة الوزن، بعكس المعتقدات الكثيرة التي يعتقدونها الكثير بأن الموز يسبب السمنة. تحتوي كل موزة متوسطة الحجم على 100 سعرة حرارية و3 غرام ألياف و3 غرام نشا مقاوم للهضم، فيعمل على الشعور بالشبع.
- يؤمن حوالي 17% من الاحتياجات اليومية من الفيتامين C ، الذي يعد مضاد أكسدة قوي، ويعمل على دعم عمل جهاز المناعة، يساهم بإنتاج الكولاجين، الذي يقوي الأوعية الدموية ويساهم بشفاء الجروح وبناء العظام. كما يعمل الفيتامين C على تكوين هرمون الثيروكسين بالغدة الدرقية وعمليات أيض الأحماض الأمينية كما يحسن امتصاص الحديد.
- يساهم في التحكم بالشعور بالجوع والتحكم في الوزن.
- يعد الموز عنصر غذائي مثالي لتخفيض كمية الدهون في الجسم، بما أنه خالي من الكوليسترول و من الدهون.
- يعتبر مصدر للفيتامين B6 ، الذي يحسن عمليات الأيض الخاصة بالأحماض الدهنية والأحماض الأمينية في الجسم كما أنه يحول التريبتوفان إلى النياسين ويعمل على تصنيع كريات الدم الحمراء.
- يحسن عمل الإنزيمات اللازمة لعمليات أيض الليبيدات و الكربوهيدرات والأحماض الأمينية كما أنه يعزز صحة العظام، لأنه يحتوي على نسبة عالية من المنغنيز.
- يعد الموز عنصر ضروري للمحافظة على صحة الجهاز الهضمي والمساعدة على الشعور بالشبع بما إنه مصدر مهم للألياف

الغذائية .

- يساعد على ترطيب الجسم ويعزز الشعور بالشبع ، دون أن يمنح العديد من السعرات الحرارية ، لأنه عنصر يحتوي كغيره من الفواكه والخضار على نسبة عالية من الماء .



- يحتوي الموز على مضادات أكسدة ، التي تعمل على محاربة الجذور الحرة في الجسم وعلى محاربة السرطان في بدايته ، عبر طريق تدمير هذه الجذور الحرة . كما يعمل تناول الموز الأكثر نضوجاً ، على رفع من عدد كريات الدم البيضاء وإفراز عامل تنخر الأورام ، الذي يقي من الإصابة بأمراض السرطان ويحاربها .
- يسحن إستهلاك الموز عملية الهضم ووظائف الجهاز الهضمي أيضاً .
- يمنح الإنسان الطاقة الجسدية والذهنية بالإضافة الى الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية . فيساعد الموز العضلات في انقباضها ويفف من إجهادها . فقد أثبتت الدراسات الحديثة ، أن موزتين يمنح الطاقة الكافية لممارسة 90 دقيقة رياضة عالية الشدّة .