ما الفرق بين الموز الأصفر والموز الأخضر؟

الموز لذيذ للغاية وسهل الأكل. ما هو أكثر من ذلك ، فهو غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية. معظم الناس يأكلون الموز عندما يكون أصفر وناضج ، ولكن الموز الأخضر وغير الناضج أيضا آمن للأكل.

ومع ذلك ، بعض الناس يكرهون ذوقه وملمسه.

الموز الأخضر مقابل الموز الأصفر: ما هو الفرق؟

يتم حصاد الموز عادة في حين أنه لا يزال أخضر. وهذا يساعد على ضمان عدم نضوجه قبل شرائه. لذلك ، قد تراه في هذا اللون في السوبر ماركت. إلى جانب اختلاف ألوانه ، يختلف الموز الأخضر والأصفر بعدة طرق:

الطعم: الموز الأخضر أقل حلوى. انه في الواقع مريرة جدا في الذوق.

الملمس: الموز الأخضر أكثر صلابة من الموز الأصفر. وقد وصف نسيجهم في بعض الأحيان بأنه شمعي.

التركيب: الموز الأخضر أعلى في النشويات. عندما ينضج الموز ويتحول إلى اللون الأصفر ، تتحول النشويات إلى سكريات.

بالإضافة إلى ذلك ، من الصعب تقشير الموز الأخضر ، في حين أن الموز الناضج سهل التقشير.

عندما ينضج الموز ، يتغيّر تكوينه من الكاربوهيدرات.

يحتوي الموز غير الناضج في الغالب على النشا الذي يشكل 70-80٪ من وزنه الجاف. الكثير من هذا النشاء مقاوم ، والذي لا يتم هضمه في الأمعاء الدقيقة. لذلك ، غالبًا ما يتم تصنيفها على أنها ألياف غذائية. ومع ذلك ، يفقد الموز النشا كلما نضج. أثناء النضج ، يتم تحويل النشا إلى السكريات البسيطة (السكروز والجلوكوز والفركتوز).

ومن المثير للاهتمام أن الموز الناضج يحتوي على 1٪ فقط من النشاء.

الموز الأخضر أيضا مصدر جيد للبكتين. تم العثور على هذا النوع من الألياف الغذائية في الفواكه ويساعدهم على الحفاظ على شكلها الهيكلي. ينكسر البكتين عندما يصبح الموز ناضجًا ، مما يجعل الثمرة طرية.

يمكن للنشا المقاوم والبكتين في الموز الأخضر توفير عدد من الفوائد الصحية ، بما في ذلك تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

الموز الأخضر والأصفر هما مغذيان. الموز الأخضر والأصفر مصدران جيدان للعديد من المغذيات الهامة.

على الرغم من عدم توافر المظهر الدقيق للمغذيات الخضراء ، إلا أنها يجب أن تحتوي على نفس المغذيات الدقيقة عندما تكون ناضجة.

تحتوي الموزة المتوسطة الحجم (الخضراء او الصفراء) (118 جرام) على:

الألياف: 3.1 غرام

البوتاسيوم: 12 ٪

فيتامين B6: 20 ٪

فيتامين ج: 17 ٪

المغنيسيوم: 8 ٪

النحاس: 5 ٪

المنغنيز: 15 ٪

هذا يأتي مع حوالي 105 سعرة حرارية ، منها أكثر من 90 ٪ تأتي من الكربوهيدرات. بالإضافة إلى ذلك ، الموز منخفض جدا في الدهون والبروتين.

كما أنها تساعدك على الشعور بالشبع ويمكن أن تقلل من الشهية. الموز الأخضر مشبع للغاية ، ويرجع ذلك إلى حد كبير لمحتواه من

الألياف العالي.

توفر الأطعمة الغنية بالألياف السائبة وتعزز الشبع:

وقد تم ربط كل من النشا المقاوم والبكتين – أنواع الألياف الموجودة في الموز الأخضر – بزيادة الشعور بالامتلاء بعد الوجبات. هذه الأنواع من الألياف قد تبطئ أيضا إفراغ معدتك وتجعلك تأكل كمية أقل من الطعام.

في المقابل ، قد يساعدك هذا على تناول سعرات حرارية أقل ، مما قد يساعد في تخفيف الوزن.

يمكنه تحسين صحة الجهاز الهضمي.

قد يكون للمغذيات في الموز الأخضر أيضًا تأثير مادي. بدلا من أن تتكسر في أمعائك ، فإن النشا المقاوم والبكتين يطعمان البكتيريا الصديقة التي تعيش في أمعائك. تخمر البكتيريا هذين النوعين من الألياف ، وتنتج البثور وغيرها من الأحماض الدهنية القصيرة السلسلة المفيدة. قد تساعد الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة مع مختلف مشاكل في الجهاز الهضمي.