

أسباب هامة جداً لتناول الموز بشكل دائم

<"xml encoding="UTF-8?>



عندما تضيف الموز إلى وجباتك اليومية فهذا يعني أنك تضيف لجسمك مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية كتحسين الرؤية للبصر والحماية من ضغط الدم ونقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بالسرطان وتعويض نقص العناصر في حالات الاسهال وغيرها والتي سوف نعرض عليكم من هذه الفوائد الصحية التي يحتويها الموز:

1. يمدك بالطاقة

يمكن للموز أن يكون على قائمة وجباتك الخفيفة أثناء العمل إذا شعرت بالشروع والكسل فهو أفضل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين كما أنه يحتوي على الكثير من المواد الغذائية والسكر الطبيعي ومضادات الأكسدة ليكون وجبة خفيفة مثالية أثناء العمل.

2. تنظيم ضغط الدم

يحتوي الموز على الكثير من البوتاسيوم وهو من أهم العناصر في تنظيم ضغط الدم. كلما زادت نسبة البوتاسيوم في الجسم كلما خرج الصوديوم. كما أنه يعمل كمدر طبيعي للبول بحيث يحفز الكلى على التخلص من الصوديوم الزائد الموجود في الجسم.

3. الموز غني بالحديد

بالنسبة للذين يعانون من فقر الدم والأنيميا يحتوي الموز على كمية كبيرة من الحديد مما يعزز من قدرة الجسم على إنتاج كرات الدم الحمراء المسئولة عن نقل الأكسجين كما يعزز من قدرة كرات الدم البيضاء على علاج

4. الموز مفید للحوامل

لأن الموز له خصائص مهدئة يمكن للحوامل أن تتناوله عندما تشعر بالمرض أو الغثيان الذي يعقد كل الفترات الأولى في الحمل. كما أنه سيساعد الحوامل على إستقرار نسبة الجلوکوز في الدم وتنظيم درجة حرارة الجسم.

5. علاج قرصات البعوض

يمكن لفرك قشر الموز فوق مكان قرص البعوض أن يعالج الحكة التي تحدثها هذه القرصنة بشكل أفضل من الكريمات والممواد الكيميائية الموضعية الأخرى.

6. يساعد في علاج قرحة المعدة

يمكن استخدام الموز لعلاج قرحة المعدة والوقاية منها أيضًا فهو يساعد على تقليل الحموضة التي يتركها الطعام في المعدة عن طريق معادلة أحماض الهضم كما يقلل بشكل كبير من التعرض لأمراض الجهاز الهضمي. يساعد الموز على تقوية الجدار الداخلي للمعدة.

7. قشور الموز تعتبر من الأسمدة الجيدة

يملك الموز فوائد أيضًا من أجل الزراعة والحدائق حيث تعد قشوره من وسائل التسميد المميزة والجيدة للمزارعين أو حتى للحدائق الصغيرة.