

COMA MAIS BANANA!

Se desejar uma solução rápida para baixos níveis de energia, não há melhor lanche que a banana.

Contendo 3 açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra, a banana dá uma instantânea e substancial elevação da energia.

Pesquisas provam que apenas 2 bananas fornecem energia suficiente para 90 minutos de exercícios extenuantes.

Não é à toa que a banana é a fruta nº 1 dos maiores atletas do mundo.

Mas energia não é a única forma de ajudá-lo(a) a ficar em forma.

A banana também ajuda a curar ou prevenir um grande número de doenças e condições físicas, que a tornam obrigatória na sua dieta diária.

Anemia: contendo muito ferro, bananas estimulam a produção de hemoglobulina no sangue e ajudam nos casos de anemia.

Pressão arterial: contém elevadíssimo teor de potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a pressão alta. Tanto que a FDA (agência responsável pelo controle de alimentos e remédios) dos EUA autorizaram a indústria de banana a oficialmente informar sua habilidade de reduzir o risco de pressão alta e infarto.

Capacidade mental: 200 estudantes de uma escola em Twickenham (Middlesex) tiveram ajuda da banana (no café da manhã, lanche e almoço), para elevar sua capacidade mental.

Pesquisa mostra que frutas com elevado teor de potássio ajudam alunos a aprender e manter-se mais alerta.

Constipação intestinal: com elevado teor de fibra, incluir bananas na dieta pode ajudar a normalizar as funções intestinais, superando o problema, sem recorrer a laxantes.

Depressão: de acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas se sentiram melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém "tryptophan", um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

Ressaca: uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma vitamina de banana com leite e mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel, eleva o baixo nível de açúcar, enquanto o leite suaviza e reidrata o sistema.

Azia: elas têm efeito antiácido natural. Se você sofre de azia, experimente comer uma banana para aliviar-se.

Enjôo matinal: comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

Picada de mosquito: antes de usar remédios, experimente esfregar a parte interna na casaca da banana na região afetada. Muitas pessoas têm resultados excelentes em reduzir o inchaço e a irritação.

Nervos: elas contém elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.

Excesso de peso e Pressão no trabalho: estudos do Instituto de Psicologia, na Áustria, mostram que a pressão no trabalho leva à excessiva ingestão de comidas, como chocolate e biscoitos.

Examinando 5 mil pacientes em hospitais, pesquisadores concluíram que os mais obesos eram os que tinham trabalhos com maior pressão. O relatório concluiu que, para evitar a ansiedade por comida, precisa-se controlar os níveis de açúcar no sangue.

Comendo alimentos ricos em carboidratos, como bananas, a cada 2 horas, mantém-se estável o nível de açúcar.

TPM: esqueça as pílulas e coma banana. Ela contém vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue, que afetam o humor.

Úlcera: usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem desgaste em casos de úlcera crônica. Também neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.

Controle de temperatura: muitas culturas vêm a banana como fruta 'refrescante', que pode reduzir tanto a temperatura física quanto a emocional de mulheres grávidas. Na Tailândia, por exemplo, as grávidas comem bananas para os bebês nascerem em temperatura baixa.

Desordens Afetivas Ocasionais: a banana auxilia os que sofrem de DAO, porque contém um incrementador natural do humor, o "tryptophan".

Fumo: elas podem ajudar pessoas que estão largando o cigarro, porque seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de Potássio e Magnésio, ajudam o corpo a se recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.

Estresse: Potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regula o equilíbrio de água no nosso corpo. Quando estressados, nossa taxa metabólica se eleva, reduzindo os níveis de Potássio, que podem ser reequilibrados com a ajuda da banana.

Infarto: de acordo com pesquisa publicado no Jornal de Medicina de New England, comer bananas regularmente pode reduzir o risco de morte por infarto em até 40%!

Verrugas: os naturalistas juram que se quiser eliminar verrugas, basta colocar a parte interna da casca de banana sobre elas e prendê-la com esparadrapo ou fita cirúrgica.

Como vêem, a banana é um remédio natural contra muitos problemas. Comparada à maçã, tem 4 vezes mais proteína, 2 vezes mais carboidratos, 3 vezes mais fósforo, 5 vezes mais vitamina A e ferro e 2 vezes outras vitaminas e minerais. Também é rica em potássio e, como um todo, é um dos alimentos mais valiosos. Então talvez seja hora de mudar o ditado de "uma maçã por dia dispensa o médico" para "uma banana ao dia dispensa o médico".