

אנו צורכים ממנה כ-150,000 טון בשנה והיא בהחלט שווה כל גרם!

מבין כל הפירות הנפוצים, היא גם הפרי העשיר ביותר בעמילן ובעלת אינדקס גליקמי (קצב ספיגת הפחמימות לדם) בינוני. מה שהופך אותה לפצצת אנרגיה משביעה, מזינה ובעיקר... צהובה! בננה מומלצת במיוחד לחולי אנמיה, כיוון שהיא עשירה בברזל ובאבץ ובכך מעוררת את ייצור ההמוגלובין בדם. בננה היא הנוגדן הכי טוב לחימצון בקיבה. מרקמה המשחתי נוגד באופן טבעי את תסיסת הקיבה, מנטרל עודפי חומציות ומפחית גירויים בדפנות הפנימיים של הקיבה. בננה עשירה בסיבים תזונתיים ובכך יכולה לשחזר פעולת מעיים רגילה ולהועיל במקרה של עצירות, מבלי להזדקק כלל למשלים.

בננה עשירה גם באשלגן, מינרל התורם להפחתת רמות לחץ דם ומצד שני כמעט ונטולה בנתרן. מה שהופך אותה לאחד ממקורות האנרגיה המאוזנים והמומלצים ביותר.

בננה מכילה רמות גבוהות של ויטמינים מקבוצת B, העוזרים להרגיע את מערכת העצבים ולהפיג מרה שחורה (דיכאון). גם



בחלקה הפנימי של קליפת הבננה אפשר להשתמש כנגד עקיצות יתושים והזנת העור.

בקיצור, הגעתם לשורה זו ועדיין לא התחלתם לאכול בננה?