



الموز

فاكهة من حدائق القرآن الكريم
مظهرها وخصائصها الطبية
والعلاجية والغذائية

تأليف

الاستاذ / عادل محمد السراجي



الموزفاكهة من حدائق القرآن الكريم

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ (٢٧)
فِي سِدْرٍ مَخْضُودٍ (٢٨) وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ (٢٩)
وَوَظَلٍّ مَّمدُودٍ (٣٠) وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ (٣١)
وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ (٣٢) لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا
مَمْنُوعَةٍ (٣٣)

صدق الله العلي العظيم

جدول المحتويات

٤	مقدمة.....
٦	التركيب الكيميائي للموز.....
٨	تأثير بعض العناصر الموجودة في تركيبة الموز على جسم الإنسان :
٩	مزايا وفوائد الموز الأخضر او غير ناضج.....
١٠	عيوب واضرار الموز الأخضر او غير ناضج
١١	مزايا وفوائد الموز الناضج او الاصفر
١٢	عيوب واضرار الموز الناضج او الاصفر.....
١٢	كيفية تخزين الموز الناضج بشكل صحيح؟.....
١٦	خصائص مفيدة للموز.....
٢٤	اولاً الفوائد للموز.....
٢٤	1. يمنح القوة والطاقة.....
٢٤	٢. يزود الجسم بالبوتاسيوم.....
٢٥	٣. يحسن أداء الجهاز الهضمي.....
٢٥	٤. مضاد للاكتئاب لذيذ.....
٢٦	5. يبطئ الشيخوخة.....
٢٦	6. تعتبر وجبة خفيفة مريحة وصحية.....
٢٦	7. يحسن صحة القلب.....
٢٧	8. يخفض ضغط الدم.....
٢٧	9. يحسن صحة الدماغ.....
٢٧	10. يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.....
٢٨	11. يقوي العظام.....
٢٨	12. يعالج الإسهال.....
٢٨	13. يشفي من صداع الكحول.....
٢٩	14. يبيض الأسنان.....
٢٩	15. يقلل من التوتر.....
٢٩	16. يساعد في مقاومة مرض السرطان.....
٢٩	17. يخفف الالتهاب الناتج عن لدغات البعوض.....
٢٩	18. يقوي جهاز المناعة.....
٣٠	19. يساعدك على الإقلاع عن التدخين.....
٣٠	20. مفيد لمرضى السكر.....
٣٠	21. يساعد في علاج فقر الدم.....
٣١	22. يخفض درجة حرارة الجسم.....
٣١	23. يحسن المزاج.....

24. يساعد في علاج البواسير. ٣١
25. يعالج الأرق. ٣١
26. فوائد الموز للنساء. ٣١
- ٥ يزيل آلام الدورة الشهرية. ٣١
- ٥ مفيد أثناء الحمل. ٣٢
- ٥ فوائد الموز للبشرة. ٣٢
- ٥ يرطب البشرة. ٣٢
- ٥ ينعش البشرة. ٣٢
- ٥ يقلل من علامات الشيخوخة. ٣٢
- ٥ يساعد في العناية بالقدمين. ٣٢
- ٥ يعالج الأكياس تحت العينين. ٣٢
27. فوائد الموز للشعر. ٣٣
28. فوائد الموز للرجال. ٣٣
- ٥ يزيد من الفاعلية. ٣٣
- ٥ يحسن الخصوبة. ٣٣
٣٤. ثانيا الاضرار وموانع الموز.
٣٧. كيف يمكن أن تكون قشور الموز مفيدة؟.
٣٨. وصفات طبية بالموز.
- 1- مشروب الموز والعسل لالتهاب الشعب الهوائية. ٣٨
- 2- مشروب الموز والشوكولاتة لعلاج التهاب الحلق. ٣٨
- 3- مشروب الموز والبرتقال ضد السعال الجاف. ٣٨
- 4- قناع الوجه بالموز والعسل وحليب جوز الهند. ٣٩
- 5- الموز مع العسل للسعال. ٤٠
- الاستنتاجات. ٤٣

مقدمة

قال تعالى وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ (٢٧) فِي سِدْرٍ مَخْضُودٍ (٢٨) وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ (٢٩) وَظِلِّ مَمْدُودٍ (٣٠) وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ (٣١) وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ (٣٢) لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ (٣٣)

- ذكر القرآن الكريم الموز كطعام من أطعمة أهل الجنة , فقال الله تعالى في سورة الواقعة "وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ." (29)
 - وللموز فوائد طبية وعلاجية كبيرة للغاية، ولذلك من الجيد أن يحرص الإنسان على تناول الموز للاستفادة من المواد الغذائية العلاجية المتوفرة فيه.
- وقد اجمع جميع المفسرون أن الطلح هو الموز وكلمة منضود تعني انه متراكم الثمر أي انه يتراكم فوق بعضه، وهذا هو الشكل الطبيعي لشجرة الموز، وقد خصص الموز لأهل الجنة ولكن الموز الذي تم وصفه لأهل الجنة ليس هو الموز الذي نتناوله الآن فالأول أكبر واعرض حسب وصف القرآن الكريم.

سبب تسميه الموز بهذا الاسم:

يقول علماء اللغة أن الموز هي في الأساس كلمة هندية وقد تم تعريبها فيما بعد حيث أن الموز هو اسمه في اللغة الهندية "موزي" وهو فاكهة الحكماء عندهم، وقد كان جميع الفلاسفة القدماء يستظلون تحت هذه الشجرة وتثمر شجرة الموز مرة واحدة فقد في السنة، وهو فاكهة شتوية، وقد شبه العرب الموز بالبنان أي أصابع اليد وهذا هو سبب تسميته في اللغة الإنجليزية باسم بنانا، أي اسمه في اللغة الإنجليزية مستوحى من العربية.

يُزرع الموز الآن في جميع المناطق الاستوائية الرطبة، ومن حيث إجمالي حصاد الفاكهة، فهو من بين أفضل خمس فواكه في الاقتصاد العالمي إلى جانب العنب والحمضيات والتمر والتفاح.

يعتقد معظم الباحثين أن منشأ الموز هو المناطق الاستوائية في جنوب شرق آسيا، وأن النبات ربما كان من أوائل النباتات التي زرعها الإنسان من أجل الغذاء

القيمة الرئيسية لثمار الموز هي محتواها الكبير من الكربوهيدرات سهلة الهضم (حوالي ٣٠ جرام لكل ١٠٠ جرام من المنتج)، وهي مصدر للطاقة يمتصه جسم الإنسان بسرعة.

البروتين النباتي الموجود في الموز ليس كاملاً، ولكنه يحتوي على بعض الأحماض الأمينية الضرورية للإنسان. تتكون كمية صغيرة من الدهون النباتية من أحماض دهنية متعددة غير مشبعة، مما يقلل من احتمالية تكوين الكوليسترول الزائد، ويحمي الكبد من التسلسل الدهني، وينظم عمليات التمثيل الغذائي المهمة في الجسم، ويقلل من احتمالية الإصابة بتصلب الشرايين، بما في ذلك الأوعية التاجية. قلب.

الألياف الغذائية الموجودة في ثمار الموز تحفز عملية الهضم وإزالة البراز.

مواد البكتين الموجودة في لب الموز، تدخل إلى الجهاز الهضمي، وتقلل من التأثيرات الميكانيكية والكيميائية للمواد الضارة على جدران المعدة والأمعاء، مما يمنع حدوث التهاب الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء. يشكل البكتين أملاحًا غير قابلة للذوبان مع المعادن الثقيلة والنويدات المشعة، وبالتالي لا يتم امتصاصها.

تمر عبر الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي وتفرز من الجسم مع البراز. هذه المواد أيضًا قادرة على ربط وإزالة الكائنات الحية الدقيقة والسموم التي تطلقها من الجسم، والمواد السامة التي تتشكل في جسم الإنسان أثناء عملية الهضم، والمواد الغريبة الحيوية، والمنتجات الأيضية، بالإضافة إلى المواد الضارة بيولوجيًا التي يمكن أن تتراكم في الجسم: الكوليسترول، الصفراء. الأحماض، اليوريا، البيليروبين، السيروتونين، الهستامين، منتجات الخلايا البدينة.

مع تناول مواد البكتين بانتظام في الجسم، تتحسن الحالة الصحية العامة وتقل احتمالية حدوث خلل في الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي.

يحتوي لب ثمار الموز على بروفيتامين أ، فيتامينات ب١، ب٢، ب٣ (فيتامين ب)، ب٦، ب٩، ج، هـ. العناصر الكبيرة: البوتاسيوم، السيليكون، المغنيسيوم، الصوديوم، الفوسفور. العناصر الدقيقة: الألومنيوم، اليود، الكوبالت، المنغنيز، السيلينيوم، الكروم، الزنك.

لا تُصنع الأدوية من ثمار الموز، ولكن مجموعة المواد النشطة بيولوجيًا التي تحتويها، والتي يوازنها الخالق القدير نفسه، تضمن الأداء الطبيعي للجسم وتزيد من قدرته على مقاومة مجموعة واسعة من الأمراض.

يمكن استخدام ثمار الموز كمنتج غذائي للآفات الالتهابية للأغشية المخاطية للتجويف الفموي، ونزيف الحفاض ٢١، والقرحة الهضمية في المعدة والاثني عشر، والدوسنتاريا البكتيرية، والتهاب الأمعاء من أصول مختلفة، والتهاب القولون التقرحي وغيرها من الأمراض المزمنة في الجهاز الهضمي. تعتبر ثمار الموز طعامًا مثاليًا في ما يسمى بأيام الصيام، حيث يتناول الشخص طعامًا يسمح للأمعاء والجسم بأكمله بالعمل بطريقة لطيفة.

تم استخدام أوراق الموز الصغيرة المطحونة في اللب لعلاج الحروق والجروح الملتهبة. ديكتيون من الزهور

أ / عادل محمد السراجي

الموز هو فاكهة لذيذة ومغذية تنتمي إلى يتبع الفصيلة الموزية من رتبة الزنجبيليات. و يتميز الموز بالعديد من الخصائص المميزة. إليك بعض الخصائص الرئيسية للموز:

١. **القيمة الغذائية:** يحتوي الموز على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المهمة. فهو يحتوي على الكربوهيدرات التي توفر طاقة سريعة للجسم، والألياف التي تساعد في هضم الطعام والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. كما يحتوي أيضا على البوتاسيوم الذي يساعد في تنظيم ضغط الدم ووظائف القلب.
 ٢. **الفيتامينات والمعادن:** يحتوي الموز على فيتامين C الذي يعزز جهاز المناعة ويساعد في تعزيز امتصاص الحديد في الجسم. كما يحتوي أيضا على فيتامين B6 الذي يلعب دورا هاما في وظائف الدماغ والجهاز العصبي. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز على المعادن مثل المغنيسيوم والمنجنيز والنحاس والزنك.
 ٣. **الألياف الغذائية:** الموز يحتوي على كمية جيدة من الألياف الغذائية التي تعزز الهضم وتساعد في تحسين حركة الأمعاء. الألياف تعطي الشعور بالشبع وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم.
 ٤. **مضادات الأكسدة:** الموز يحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات المضادة للأكسدة مثل الكاروتينويدات والفينولات. هذه المضادات للأكسدة تساهم في حماية الجسم من الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.
 ٥. **سهولة الهضم:** الموز سهل الهضم ويعتبر خيارا مناسباً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الهضم أو الحساسية الغذائية.
 ٦. **تعزيز الشعور بالسعادة:** يحتوي الموز على التربتوفان، وهو نوع من الأحماض الأمينية التي تساعد في إنتاج السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ ترتبط بالشعور بالسعادة والراحة.
- هذه بعض الخصائص الرئيسية للموز. يمكن أن تختلف تركيبة العناصر الغذائية قليلاً بين الأصناف والانواع المختلفة من الموز. بشكل عام، يُعتبر الموز وجبة صحية ومغذية توفر العديد من الفوائد الصحية.

التركيب الكيميائي للموز

يحتوي الموز على العديد من المواد المفيدة والأساسية للجسم، وله تركيبة متوازنة، ويمكن اعتباره بحق منتجاً غذائياً قيماً. خصائصها المفيدة ترجع إلى المواد التي تحتوي عليها. المنتج غني بالكربوهيدرات (بسبب محتواه العالي من السكريات) والعناصر الدقيقة والكبيرة والفيتامينات والأحماض الأمينية. يحتوي الموز على القليل من الدهون ولا يحتوي على الكوليسترول على الإطلاق. تشمل التركيبة على السكريات (البكتين، الإينولين، إلخ) والألياف الغذائية. ولوحظت مستويات عالية من مضادات الأكسدة والبوتاسيوم.

التركيب الكيميائي للموز الناضج والأخضر والمجفف

القيمة الغذائية والمواد الغذائية	الموز		
	ناضج	أخضر	المجففه
السرعات الحرارية (كيلو كالوري)	96	108	298
البروتينات (ز)	1,1-1,87	1,1	2,8-3,5
الدهون (ز)	0,016-0,4	0,3	0,8-1,1
الكربوهيدرات (جم)	19,33-25,8	25,3	69,9
الألياف (ز)	0,33-1,07	1	2,1-3
الرماد، بما في ذلك البوتاسيوم (ز)	0,6-1,48	0,9	2,1-2,8
الكالسيوم (ملغ)	3,2-13,8	11	
الفوسفور (ملغ)	16,3-50,4	28	
الحديد (ملغ)	0,4-1,5	0,9	
3-كاروتين (ملغ)	0,006-0,151	-	
فيتامين ب ١ (ملغ)	0,04-0,54		
فيتامين ب ٢ (ملغ)	0,05-0,067		
فيتامين ب (ملغ)	0,6-1,05		
فيتامين ج (ملغ)	5,6-36,4		
الترتوفان (ملغ)	17-19		
ميثيونين (ملغ)	7-10		
ليسين (ملغ)	58-76		



تأثير بعض العناصر الموجودة في تركيبة الموز على جسم الإنسان :

- ❖ **البوتاسيوم** : مغذيات كبيرة مهمة جدا ضرورية للعمل الطبيعي لنظام القلب والأوعية الدموية. كونه مضادا طبيعيا للصوديوم، يمنع هذا العنصر احتباس السوائل في الجسم، ويزيل التورم، ويعيد ضغط الدم إلى طبيعته ويساعد في الحفاظ على توازن الماء والكهارل، كما يلعب دورا نشطا في وظيفة العضلات.
- ❖ **الكالسيوم** : وهو ضروري لقوة أنسجة العظام. يشارك هذا العنصر الكبير في عمل نظام القلب والأوعية الدموية. يحفز الكالسيوم نشاط الهرمونات والإنزيمات، ويضمن النوم الطبيعي، ويقلل من ضغط الدم.
- ❖ **الفوسفور** : هذا العنصر ضروري لوظيفة الدماغ الطبيعية، وكذلك لبناء أنسجة العظام. يدخل في عمل الجهازين العضلي والعصبي، وفي عملية التجديد والنمو وانقسام الخلايا، ويحافظ على التوازن الحمضي القاعدي، ويشارك في استقلاب الدهون والبروتينات والكربوهيدرات، ويشارك في تكوين الدهون الفوسفاتية والحمض النووي. الأحماض.
- ❖ **حديد** : جسمنا يتطلب ذلك لتكوين الدم الطبيعي. يشارك الحديد في العديد من عمليات الأكسدة والاختزال التي تحدث في الجسم. يساعد هذا العنصر الدقيق في الحفاظ على جهاز المناعة في حالة جيدة، مما يسمح للجسم بمحاربة العدوى، ويشارك في نمو الأنسجة.

كم عدد السعرات الحرارية الموجودة في موزة واحدة، وكم عدد السعرات الحرارية الموجودة في ١٠٠ جرام من المنتج؟

يمكن أن يتراوح محتواها من السعرات الحرارية من ١٢٠ إلى ٢٦٠ سعرة حرارية، اعتمادا على درجة النضج. الموز ليس الفاكهة الأكثر حمية، لكنه يوفر طاقة جيدة ويحتوي على العديد من المواد المفيدة التي يحتاجها جسمنا.

100 جرام من الموز بدون قشر يحتوي على ٧٠ إلى ١٣٠ سعرة حرارية، كل هذا يتوقف مرة أخرى على نضجه. يحتوي الموز غير الناضج على نسبة سكر أقل من الموز الناضج، لذا فهو أكثر ملاءمة للتغذية الغذائية. إذا كنت تريد الطاقة والشبع، فاختر موزة ناضجة .

محتوى السعرات الحرارية من الموز الأخضر (غير الناضج).

100 جرام من هذه الفاكهة تحتوي على ٧٠ إلى ٨٠ سعرة حرارية، وقطعة واحدة - من ١٢٠ إلى ١٦٠ سعرة حرارية، كل هذا يتوقف على الحجم.



المميزات والعيوب الموز الأخضر، أو غير الناضج،

مزايا وفوائد الموز الأخضر أو غير ناضج

يتميز باحتوائه على نسبة عالية من النشا المقاوم، وهو النشا صعب الهضم والتفكيك إلى مكوناته السكرية. لذلك، يعتبر هذا الموز الأفضل لمن يبحثون عن فاكهة لا تحتوي نسبة عالية من السكر. كما أن المصابين بالسكري من النوع الثاني يمكنهم تناول الموز غير الناضج كبديل عن الموز العادي.

إضافة إلى ذلك، يحتوي الموز الأخضر على بكتيريا الأمعاء المفيدة "بروبيوتيك - pro-biotic bacteria"، والتي تحافظ على سلامة القولون. وأخيراً، يساعد تناول الموز غير الناضج على امتصاص المواد الغذائية بشكل أفضل، لاسيما الكالسيوم.

❖ فوائد الموز الأخضر

١. الموز الأخضر يحتوي على نشا يصعب هضمه، مما يجعل حتى ثمرة واحدة صغيرة مشبعة للغاية ومناسبة تماماً لتناول وجبة خفيفة:
٢. يعيد ضغط الدم إلى طبيعته بسبب محتوى ٤٠٠ ملغ من البوتاسيوم في موزة واحدة غير ناضجة، ويبلغ المعدل اليومي للشخص البالغ حوالي ٤٧٠٠ ملغ.
٣. أنها تحتوي على الكثير من النشا، لذلك فهي تحمي تماماً الغشاء المخاطي. وهذا هو السبب في أنها مفيدة جداً لالتهاب المعدة أو القرحة.
٤. يساعد الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور الموجودة في الفواكه في الحفاظ على توازن الماء والملح، وهو أمر مهم جداً للجهاز العضلي؛
٥. وجود المغنيسيوم فيها يمنع التشنجات ؛

٦. تساعد فيتامينات ب على محاربة التوتر والتهيج والقلق، كما يقوم الحمض الأميني التربتوفان بتركيب هرمون السيروتونين الذي يحسن المزاج الجيد؛
٧. تساعد الفيتامينات التي تحتويها هذه الفواكه، وخاصة المجموعة ب، على زيادة الانتباه والتركيز وتحسين الذاكرة، والبوتاسيوم يخفف الشعور بالتعب؛
٨. التركيب المعدني للموز (الكالسيوم) ليس كبيرا بحيث يعوض عن نقصه في الجسم. لكن الثمار لها قدرة فريدة على الاحتفاظ بالكالسيوم في الجسم. ونتيجة لذلك، يتم امتصاصه بشكل أفضل.
٩. الموز الأخضر له تأثير مفيد على مظهر الجلد، وذلك بفضل العناصر الكبيرة والصغرى الموجودة في تركيبته. في هذه الحالة، لا يمكنك تناول الفاكهة داخليا فحسب، بل يمكنك أيضا صنع أقنعة تجميلية منها.

عيوب واضرار الموز الأخضر او غير ناضج

أما عيوب الموز الأخضر غير الناضج، فهي أنه يحتوي كمية أقل من المواد المضادة للأكسدة (antioxidant) مقارنة بالموز الناضج، وذلك لأن تلك المواد تزيد في الموز كلما زاد نضجه. كما أن الموز الأخضر قد يسبب الانتفاخات (bloating) والغازات نتيجة احتوائه على كمية كبيرة من النشا المقاوم (starch resistant). إذا كنت تريد أن ينضج الموز بشكل أسرع، ضعه في بيئة دافئة ورطبة لمدة يوم واحد (يفضل مع فواكه أخرى)، ثم اتركه ينضج في درجة حرارة الغرفة .

❖ أضرار الموز الأخضر

١. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي، يمكن أن يسبب الموز الأخضر عسر الهضم وآلام في البطن، لأن الموز الأخضر هو طعام ثقيل إلى حد ما ويستغرق وقتا طويلا للهضم؛
٢. لا ينصح بتناول الموز الأخضر للأشخاص الذين يعانون من الدوالي أو الذين أصيبوا بأزمة قلبية. والسبب هو أن الموز يمكن أن يثخن الدم، وهذا يؤثر سلبا على مثل هذه الأمراض؛
٣. يمنع منعاً باتاً إعطاء هذا المنتج للأطفال أقل من ثلاث سنوات. يرجع ذلك إلى حقيقة أن بعض مكونات الكائن الحي غير المكتمل يمكن أن تسبب رد فعل تحسسي. قد تؤثر ردود الفعل هذه أيضا على بعض البالغين الذين يعانون من عدم تحمل مكونات معينة.
٤. إذا تم تناولها مع الحليب، فقد يكون لها تأثير سلبي على وظيفة الأمعاء. الموز غير متوافق مع بعض المنتجات.

٥. الفينول، وهو مادة كيميائية يعالج بها الموز قبل طرحه على رفوف المتاجر، يمكن أن يسبب عددا من الأمراض. تأكد من غسل كل شيء قبل الاستخدام!

ما هو النشا المقاوم؟ الموجود في الموز الأخضر

هذا نوع من الكربوهيدرات يتخمر في الأمعاء الغليظة مما يسمح لبكتيريا الأمعاء الصحية بالنمو. كما يقول الباحثون ، فإن هذا النشا يقلل من الأحماض الصفراوية في المعدة التي ترتبط مستوياتها العالية بخطر الإصابة بالسرطان.

محتوى السعرات الحرارية من الموز الناضج (مع البقع الداكنة)

يمكن تمييزها بسهولة عن طريق بشرتها الداكنة ذات البقع السوداء. لا حرج فيها، يمكنك تناولها، لكنها تحتوي على المزيد من السكر، وبالتالي المزيد من السعرات الحرارية .

تحتوي ١٠٠ جرام من الموز الناضج على ١٠٠-١٣٠ سعرة حرارية، وقطعة واحدة من الفاكهة تحتوي على ١٨٠-٢٦٠ سعرة حرارية.



الموز القديم يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. لا يجب أن تأكل الكثير منها إذا كنت تراقب وزنك. لكن الرياضيين يحبون هذه الفاكهة لقيمتها في مجال الطاقة. يمكن أن يكون الموز الناضج وسيلة جيدة لإعادة الشحن. فقط موزتين ويمكنك الجري والقفز لعدة ساعات.



المزايا والعيوب الموز الناضج او الأصفر

مزايا وفوائد الموز الناضج او الاصفر

على الجهة الأخرى، يتميز الموز الناضج أو الأصفر بسهولة هضمه، وذلك نتيجة تحول النشا المقاوم إلى سكر مع نضج الموز. كما أن الموز الأصفر يحتوي على كمية أكبر من المواد المضادة للأكسدة. وحقيقة مذهشة حول الموز بشكل عام هي أنه كلما زاد نضوجا، ازدادت كمية مادة "تي إن إف" بداخله "TNF Tumor Necrosis Factor"، وهي مادة

مسؤولة عن تدمير الخلايا السرطانية، مما يجعل الموز عاملاً مساعداً على الوقاية من السرطانات. وكلما زادت البقع البنية على الموزة، كلما زاد تركيز هذه المادة وقدرة الموز على مقاومة الخلايا السرطانية.

❖ فوائد الموز الناضج

الفواكه الناضجة ليست أقل فائدة من نظيراتها الخضراء. كما أنها تساعد جسمنا في العديد من العمليات:

١. تحتوي الفاكهة الناضجة على البروتين خارج الخلية TNF (عامل نخر الورم) - وهي مادة لها نشاط مضاد للسرطان عالي، وتمنع انقسام الخلايا السرطانية وتمنع تكوينها في الجسم. الموز الناضج بمثابة الوقاية الجيدة من السرطان.

٢. أنها تحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة التي تربط الجذور الحرة، والتي تعد من الأسباب الرئيسية للشيوخوخة وتطور الأمراض المختلفة؛

٣. يوصى بتناول الموز الناضج لأولئك الذين يعانون من مشاكل ضعف المناعة. هذه الثمار تستعيدنا بسرعة كبيرة وتساعد في التغلب على الأمراض المعدية. يحتوي الموز على نسبة عالية جداً من فيتامين C؛

٤. الموز الأصفر مفيد جداً للسعال. للتعامل معها، عليك أن تأخذ موزة واحدة وتطحنها مع كمية صغيرة من العسل الطبيعي. يتم تناوله قبل أو بعد الوجبات، قبل/بعد ٢٥-١٥ دقيقة.

عيوب واضرار الموز الناضج او الاصفر

أما عيوب الموز الأصفر فتتمثل في فقدانه لبعض المواد الغذائية الدقيقة مع زيادة نضوجه. ومن أجل مقاومة فقدان الموز للفيتامينات والمعادن الموجودة بداخله مع زيادة نضوجه، ينصح بتخزينه في الثلاجة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الموز يحتوي على تركيز عالٍ من السكر، ما يجعله غير ملائم للمصابين بمرض السكري من النوع الثاني ولأولئك الذين يسعون لتخفيف أوزانهم والابتعاد عن تناول السكريات.

كيفية تخزين الموز الناضج بشكل صحيح؟

ويعتقد أن درجة الحرارة المثلى لتخزينها هي ١٢-١٤ درجة مئوية. في درجات الحرارة المنخفضة، سوف يفقد القشر بسرعة كبيرة اصفراره ويغمق ويصبح مغطى بالبقع. لن يحدث شيء للثمرة نفسها، لكن مظهرها سيصبح مثيراً للاشمئزاز. قد يرفض طفلك هذا الموز. حتى أنك قد تفضل الفاكهة الجميلة والصفراء عليها.

لمنع تحول الموز إلى اللون الأسود في المنزل، عليك اتباع عدة قواعد للتخزين :

- إذا تم شراء الموز معبأ، فيجب إزالته منه بعد الشراء (تفسد الفاكهة الموجودة في العبوة بشكل أسرع عدة مرات)؛
- ينضج الموز الأخضر في درجة حرارة الغرفة خلال ٢-٣ أيام (لن ينضج في الثلاجة)؛
- لا ينصح بتخزين الموز في الثلاجة، وإلا فقد تبدأ الفاكهة بالتحول إلى اللون الأسود خلال يوم واحد (تتسارع عملية السواد بسبب التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة)؛
- يوصى بتخزين الموز في المنزل لمدة لا تزيد عن يومين، وبعد هذا الوقت ستبدأ الفاكهة بالتأكيد بالتحول إلى اللون الأسود؛
- ولمنع تحول الموز جزئياً إلى اللون الأسود (عدم ظهور تقرحات)، يجب تخزينه على حامل خاص لهذه الفئة من الفاكهة أو تعليقه، مما يمنع ملامسته لأي سطح؛
- إذا بدأ الموز يتحول إلى اللون الأسود، يمكنك تمديد فترة التخزين لمدة يوم عن طريق وضعه في الثلاجة (سوف تتباطأ عملية التعفن قليلاً تحت تأثير البرد، ولكن عندما يتم وضع الموز الناضج في البرد، يبدأ قشره) لتصبح ملطخت)؛
- إذا تم تقشير الموز وتقطيعه إلى شرائح، فيمكنك الاحتفاظ به طازجا لمدة يوم أو يومين عن طريق وضعه في الثلاجة ورشه مسبقاً بعصير الليمون؛
- لن يكون من الممكن إطالة العمر الافتراضي للموز الناضج إذا كان في مجموعة (يجب فصل الثمار عن بعضها البعض)؛
- إذا قمت بلف جزء الموز الذي يربطها بالعنق بشريط لاصق أو غلاف بلاستيكي، فيمكن تمديد فترة الصلاحية إلى ٤-٥ أيام (عندما ينضج الموز، يتم إطلاق الغاز من هذا الجزء من الفاكهة، وعندما ينضج الموز، يتم إطلاق الغاز من هذا الجزء من الفاكهة، وعندما يتم حظرها، وتبقى الفاكهة طازجة لفترة أطول)؛
- لإبطاء عملية السواد، يمكنك رش قشور الموز بعصير الليمون؛
- إذا بدأت العديد من الموز في التحول إلى اللون الأسود أو ظهرت بقع سوداء على سطحها، فيجب عزلها عن الفاكهة ذات اللون الموحد (وإلا فإن عملية تعفن جميع الفواكه ستبدأ بسرعة)؛
- درجة حرارة التخزين المثالية للموز هي +١٤-١٦ درجة؛
- إذا قمت بتخزين الموز الناضج مع التفاح غير الناضج (أو الفواكه الأخرى)، فسوف تتباطأ عملية السواد.

السعرات الحرارية في رقائق الموز

من السهل جدا تحضير رقائق الموز. تحتاج إلى تقطيع الموز إلى شرائح رقيقة وتسخينها، ويمكنك قليها مباشرة في مقلاة ساخنة، مدهونة أو مملوءة بالزيت، أو يمكنك خبزها في الفرن.

سيعتمد محتوى السعرات الحرارية في رقائق الموز على كمية الزيت المستخدم في الطهي. سيكون حوالي ٤٠٠-٥٥٠ سعرة حرارية .



تقتل درجات الحرارة المرتفعة العديد من المواد المفيدة: لا يبقى أي منها تقريبا في الطبق النهائي. لكنك تحصل على شرائح مقرمشة لذيذة لن تروق للأطفال فحسب، بل للبالغين أيضا.

محتوى السعرات الحرارية من الموز الصغير

ربما لاحظت وجود مجموعات صغيرة من الموز على أرفف السوبر ماركت- لا يزيد طولها عن ١٢ سم. هذا نوع منفصل من الموز يسمى "الطفل". أنها تحتوي على ٩٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غرام .



فهي أقل في السعرات الحرارية من تلك العادية، ولكن يتم تناولها بشكل أسرع من الكبيرة .

عصير الموز السعرات الحرارية

قد يكون هذا كافيا لتناول وجبة خفيفة لذيذة وصحية، مع اتباع جميع قواعد التغذية السليمة ودون زيادة الوزن، لأنه لا يزال هناك الكثير من اللب في عصير الموز. والمواد المفيدة الموجودة في الموز تبقى بالكامل في زجاجك. .

يحتوي عصير الموز على ٥٠.٤٧ سعرة حرارية فقط لكل ١٠٠ جرام.



خصائص مفيدة للموز

- ١ . بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، من المهم للغاية الحفاظ على الشعور بالامتلاء بعد تناول الطعام دون الضغط غير الضروري على نظام الغدد الصماء .يتأقلم الموز بشكل جيد مع هذه المشكلة؛
- ٢ . للبكتين الموجود في الموز تأثير إيجابي على نمو الكائنات الحية الدقيقة المفيدة التي تلعب دورا فعالا في هضم الطعام؛
- ٣ . يؤدي تناول الموز إلى تحسين حالة الجلد وعمل الجهاز العضلي الهيكلي؛
- ٤ . يكون للموز تأثير إيجابي على الجهاز العصبي المركزي، وتطبيع المجال النفسي والعاطفي، وتحسين الذاكرة ووظيفة الدماغ.
- ٥ . تعمل الموز على تحسين الحالة المزاجية بفضل احتوائها على السكريات سهلة الهضم، بالإضافة إلى السيروتونين والتربتوفان؛
- ٦ . تسهيل الإقلاع عن التدخين؛
- ٧ . تطبيع عمل الجهاز الهضمي، والمساعدة في استعادة البكتيريا المعوية بفضل الإينولين، والقضاء على دسباقتريوز، ويكون له تأثير إيجابي على حركة الأمعاء، والقضاء على الإمساك والإسهال، وتعزيز إفراز المخاط الواقي عن طريق جدار المعدة والاثني عشر (الوقائية من القرحة الهضمية)؛
- ٨ . تحسين أداء الجهاز القلبي الوعائي، وتطبيع معدل ضربات القلب بفضل البوتاسيوم الموجود بكميات كبيرة، وضغط الدم، وإزالة السوائل الزائدة من الجسم والحفاظ على توازن الماء والكهارل.
- ٩ . الموز مصدر للكربوهيدرات سهلة الهضم وتعوض نقص الطاقة بشكل مثالي.
- ١٠ . الموز تعمل على تطبيع عملية تكوين الدم، ويعتبر الموز أحد مصادر تجديد الحديد في حالة نقص الحديد .لها تأثير علاجي وقائي وإضافي لفقر الدم بسبب نقص الحديد؛
- ١١ . فهي مصادر لمضادات الأكسدة .منع السرطان، وتحييد الآثار الضارة للجذور الحرة على خلايا الجسم؛
- ١٢ . إبطاء عملية الشيخوخة؛
- ١٣ . تؤثر الموز بشكل إيجابي على الوظيفة الإنجابية للنساء والرجال .تطبيع المستويات الهرمونية . يخفف من أعراض ما قبل الدورة الشهرية وما بعد الدورة الشهرية لدى النساء . يخفف من حالة التسمم لدى النساء الحوامل ويزيل الغثيان .يكون لها تأثير إيجابي على الرغبة الجنسية لدى الذكور؛
- ١٤ . ومن النادر للغاية أن يسبب الحساسية الغذائية .يمكن إعطاؤه للأطفال من عمر ٣ سنوات (يفضل استشارة الطبيب بشأن تناوله في سن مبكرة) .يمكن تناوله من قبل النساء الحوامل؛

❖ كيف تختار الموز المناسب؟

في كل محل بقالة أو سوبر ماركت تقريباً، يمكنك العثور على موز للبيع، سواء الناضج أو الأصفر الغني أو الأخضر غير الناضج.

❖ ما الذي يجب الانتباه إليه عند اختيار الموز؟

١. **لون**. الموز الناضج له لون أصفر موحد (غني، وليس شاحب).
 ٢. **وجود البقع**. الموز ذو البقع على الجلد ليس ضاراً، فهو ببساطة مؤشر على نضج الموز. عند اختيار الموز ذو البقع، يجدر بنا أن نتذكر أنها لن تدوم طويلاً، خاصة في مكان دافئ وبجانب الفاكهة الناضجة بالفعل، ومن الأفضل تناولها على الفور.
 ٣. **يشم**. الموز الناضج الجيد سيكون له رائحة طيبة ولذيذة.
 ٤. **سلامة القشرة**. عند اختيار الموز، تحتاج إلى فحص القشرة بعناية بحثاً عن أي ضرر. إذا انفجرت أو تمزق جذع الموزة (ذيلها) فالأفضل عدم شرائها.
 ٥. **مقاس**. من بين الموز العادي الموجود على أرفف المتاجر، تعتبر الفواكه التي يبلغ طولها ٢٠ سم أو أكثر أكثر تكلفة وذات جودة أعلى (الموز من الدرجة الإضافية والموز ذو الطول الأقصر هو منتج من الفئتين الأولى والثانية). ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن طعم الموز لا يعتمد دائماً على حجمه.
 ٦. **نموذج**. في الموز، الذي سيكون ألد، يكون أكثر تقريباً (غير مضلع).
 ٧. **يبدو الموز الجيد قوياً ومرناً** (من حيث القشرة)، تماماً مثل الموز الأخضر. الموز الناضج أكثر ليونة وله جلد متجدد وساق جاف.
 ٨. **موقع**. ومن المثير للاهتمام أن الموز اللذيذ يقع بالقرب من منتصف المجموعة، لذلك إذا كنت ترغب في شراء ١-٢ موز فقط، فمن الأفضل اختيار تلك الموجودة في المركز.
 ٩. **لا ينبغي أن يكون لب الموز الناضج سائباً** (إلا إذا كان مفرط النضج)، ولكن يجب أن يكون له لون كريمي موحد.
- إذا كان الموز يحتوي على علامة (ملصق) برمز مكون من خمسة أرقام يبدأ بالرقم ٨، فهذا يعني أن الموز عبارة عن كائنات معدلة وراثياً.

❖ هل يحتوي الموز على كربوهيدرات سريعة أم بطيئة؟

تنقسم الكربوهيدرات إلى نوعين: سريعة (بسيطة) وبطيئة (معقدة). الأول هو السكريات الأحادية. وتشمل هذه السكروز والجلوكوز والفركتوز. يمتصها الجسم بسرعة ويشبع ويعطي الطاقة. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن هذا التشبع لا يدوم طويلاً. سوف ينشأ الشعور بالجوع بعد تناول الكربوهيدرات السريعة بسرعة كبيرة.

يتم تكسير الكربوهيدرات البطيئة (السكريات) بواسطة الجسم على مدى فترة طويلة من الزمن. أنها لا تزيد بشكل كبير من مستويات السكر في الدم والأنسولين. لذلك فإن الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات بطيئة تحتوي على مؤشر جلايسيمي منخفض، وهذا مفيد جداً لمرضى السكري. إن تناول مثل هذه الفاكهة يمنحك الشبع لفترة طويلة. تشمل السكريات الألياف والنشا والجليكوجين.

يحتوي الموز على كلا هذين المركبين. حوالي ٩٠٪ من جميع الكربوهيدرات الموجودة فيه عبارة عن سكريات أحادية بسيطة. إذا أراد الشخص إنقاص وزنه، فعليه أن يستهلك السكريات البطيئة. على الرغم من انخفاض نسبة السكريات في تركيبها، إلا أن الموز يحتوي على عدد أكبر بكثير من السكريات مقارنة بأي فاكهة أخرى. يشتهر هذا المنتج باحتوائه على نسبة عالية من الألياف المفيدة. يساعد على تغذية أجسامنا لفترة طويلة من الزمن.

❖ هل يوجد نشا في الموز؟

يشكل النشا نسبة مختلفة في الموز حسب حالة نضجه.

الموز الأخضر غير الناضج غني بالنشا المقاوم غير القابل للذوبان - وهي مادة لا يتم هضمها في الأمعاء الدقيقة للإنسان، ولكنها تخضع لعملية تخمير في الأمعاء الغليظة، مما يتسبب في زيادة تكوين الغازات وقرقرة في المعدة.

في الفاكهة الناضجة، يتحول النشا بسرعة إلى سكر، ولهذا السبب يكون الموز الناضج أحلى من الموز الأخضر. وبالتالي فإن تلك الناضجة أسهل لعملية الهضم.

❖ هل يوجد في الموز كربوهيدرات صحية؟

توفر الكربوهيدرات الموجودة في الموز تغذية وفوائد ممتازة لجسمك:

١. توفير الطاقة وتحسين الوظيفة الخلوية. الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة لجسم الإنسان. حتى في العديد من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، فإنها تؤدي هذه الوظيفة. أثناء عملية الهضم، يقوم

جسمنا بتقسيم الطعام إلى سكريات ونشويات. يتم تحويل السكريات والنشويات إلى الجلوكوز (سكر الدم). وهو ضروري من أجل الأداء السليم لجسمك:

- تطبيع عمل الدماغ وجميع الأجهزة.
- يعطي الطاقة للجسم كله.
- تساعد على تشبع الجسم أثناء التدريب.
- يحسن المزاج.

٢. يساعد في عملية الهضم. الألياف عبارة عن كربوهيدرات تساعد في الحفاظ على السرعة الطبيعية لعملية الهضم. وهذا يسمح بتحويل الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة بمعدل يجعل عملية الهضم أسهل بكثير. الفركتوليجوساكاريدس (FOS) الموجود في الموز يجعل عملية الهضم أكثر سلاسة FOS. عبارة عن كربوهيدرات مليئة بالفركتوز ولا يتم تفكيكها بواسطة الإنزيمات الموجودة في الجهاز الهضمي. ينتقلون إلى الجهاز الهضمي السفلي ويتم استقلابهم في النهاية بواسطة البكتيريا المفيدة. إن الحفاظ على نباتات الأمعاء الطبيعية ووجود البكتيريا مثل البيفيدوبكتيريا في الجزء السفلي من الأمعاء يمكن أن يفيد صحة الجهاز الهضمي بأكمله.

٣. يدعم الحالة النفسية والجسدية للرياضيين. ووجدت الدراسة أن الرياضيين اختاروا الموز أثناء التدريب للحصول على الطاقة من الجلوكوز. كما أن الموز العادي فعال جداً في زيادة القدرة على التحمل. يعد الموز مصدراً ممتازاً للطاقة للرياضيين أو أي شخص نشط بدنياً. من الأفضل استهلاكها قبل ساعة أو ساعتين من بدء النشاط البدني. والسبب في ذلك هو أن تناول الموز قبل البدء بالنشاط البدني مباشرة يمكن أن يقلل من أداك ويجعلك تشعر ببعض الانزعاج لأن الجسم سيوجه تدفق الدم إلى المعدة لعملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

❖ هل من الممكن أكل الموز في الليل؟

والمثير للدهشة أن هذا السؤال البسيط لا يزال يثير الكثير من الجدل. لا ينصح اتباع النظام الغذائي الصحي بتناول أي شيء على الإطلاق بعد الساعة السادسة مساءً. أولئك الذين يحبون تناول الموز على الإفطار يزعمون أنه يمنحهم الطاقة ويملأهم حتى الوجبة التالية. يمكنك قراءة ما هو الأفضل لتناول الإفطار

على العكس من ذلك، تسعد الأمهات الشبابات بإعطاء موزة لأطفالهن قبل النوم. ويقولون إن هذا يحل محل العصيدة ذات السعرات الحرارية العالية.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الأرق، يوصى بتناول الموز قبل ساعة من موعد النوم، لأن هذه الفاكهة قادرة على تطبيع الخلفية العاطفية وتهدئة الجهاز العصبي.

الجميع يقرر بنفسه متى يأكل الموز. كل هذا يتوقف على المؤشرات الفردية، وبعض الظروف الصحية وتفضيلات الذوق.

❖ أكل الموز للاكتئاب

وفقا للعديد من الدراسات، فإن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب شعروا بتحسن طفيف بعد تناول الموز. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن هذه الفاكهة تحتوي على كميات كبيرة من التربتوفان (حمض أميني أساسي)، وهو نوع من البروتين الضروري لتكوين البروتينات والذي يتحول إلى سيروتونين في الجسم. والسيروتونين (هرمون السعادة) هو الهرمون المسؤول عن الهدوء والاسترخاء وحالتك المزاجية. فهو يحسن المزاج والذاكرة والانتباه والنوم.

كيف يتم اختيار الموز وفقاً للملصق الخالي من المواد الكيميائية والخالي من الكائنات المعدلة وراثياً؟

هل سبق لك أن تساءلت عن سبب وجود ملصق على الموز؟ مما لا شك فيه أن الوظيفة الأولى هي الإعلان عن الشركة المصنعة. الشركات التي تراقب جودة منتجاتها وتريد أن يتذكر العملاء علامتها التجارية تترك مثل هذه الملصقات على منتجاتها.

ملحوظة! إذا كان هناك أرقام (رمز) على ملصق الموز، فيمكنك على الفور تحديد ما إذا كان الموز عبارة عن كائنات معدلة وراثياً أم غير معدلة وراثياً (الرمزان ٤٠١١ و ٩٤٠١١ يعنيان أن الموز تمت زراعته بشكل طبيعي وهو عضوي). هذا مهم جداً عند اختيار الموز لطفلك.

إذا كان الموز يحتوي على علامة (ملصق) برمز مكون من خمسة أرقام يبدأ بالرقم ٨، فهذا يعني أن الموز عبارة عن كائنات معدلة وراثياً.

أخبر الأطباء من يستطيع ومن يمنع منعا باتا تناول الموز

كما اتضح، لا يستطيع الجميع تناول الفواكه الشعبية مثل الموز. أنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والكربوهيدرات والبوتاسيوم. حتى لو كنت تعتقد أنك تعرف كل شيء عن الموز، فمن المفيد قراءة هذه المادة.

❖ ما هي فوائد الموز؟

لقد جرب كل واحد منا تقريباً هذه الفاكهة الغريبة مرة واحدة على الأقل في حياتنا. حتى الأطفال ينصحون بإضافة الموز إلى نظامهم الغذائي. فوائدها تكمن في تكوينها الخاص. هنا يمكنك العثور على البوتاسيوم والمغنيسيوم، وكذلك مضادات الأكسدة. ويعتقد أنها تساعد على تحسين عملية الهضم وتقوية نظام القلب والأوعية الدموية وفقدان الوزن الزائد. الموز مصدر للفيتامينات: المجموعة B، A، D، C، E.

فيما يلي بعض الحقائق المثيرة للاهتمام حول الموز: تبين أن الاستهلاك اليومي لهذه الفاكهة يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالربو والسرطان. يستخدم الموز للسعال. كما أنها مغذية جداً، مما يجعلها رائعة كوجبة خفيفة.

ولكن، كما اتضح فيما بعد، فإن الأطباء يشككون في الموز. بعد كل شيء، فإن استخدامها له موانع وفي بعض الحالات يمكن أن يسبب ضرراً خطيراً للجسم الإنسان.

من لا يجب أن يأكل الموز بحسب الأطباء؟

وقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن هذه الفواكه الغريبة تعمل على زيادة سماكة الدم. يمنع استخدام الموز أيضاً في حالات أخرى:

- أمراض الكلى - يؤثر الموز بشكل كبير على وظائف الكلى، وبالتالي يجب أن يكون استهلاكه محدوداً؛
- لأمراض القلب، بما في ذلك أمراض القلب التاجية - هذه الفاكهة لها تأثير إيجابي على وظيفة القلب لدى الشخص السليم فقط؛
- مع التهاب الوريد الخثاري - تزيل الفاكهة السوائل من الجسم، مما قد يسبب انسداد الأوعية الدموية.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض المرارة والكبد - المواد الموجودة في الموز تبطئ تدفق الصفراء؛
- بالنسبة للسمنة، فهو منتج عالي السعرات الحرارية.

هل من الممكن تناول الموز إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي؟

يمكن أن تسبب هذه الفاكهة تراكم الغازات في الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى إطالة عملية الهضم. إذا كان لديك معدة حساسة أو مشاكل أخرى، يجب عليك الحد من استهلاك الموز. يوصى أيضاً باستشارة طبيب العائلة أو ينصح بإضافتها إلى نظامك الغذائي.

يتساءل الكثير من الناس عما إذا كان من الممكن تناول الموز المصاب بالتهاب المعدة. كل هذا يتوقف على نوع المرض. إذا كان التهاب المعدة المزمن وتحتاج إلى الالتزام بنظام غذائي، فيجب عليك إضافة الموز إلى نظامك الغذائي اليومي. فوائد الموز هنا واضحة: فهي ذات تأثير مطهر ومغلف، وتساعد على ترميم جدران المعدة، وتساعد أيضاً في تقليل التهيج. تحدث هذه الحالة غالباً عند المرضى الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً.

لكن يمنع استخدام الموز في علاج التهاب المعدة الحاد دون استشارة مسبقة مع طبيب الجهاز الهضمي. في الشكل الحاد، يعاني المرضى من ألم شديد وإسهال وقيء ودوخة. لذلك، في هذه الحالة، يوصى باتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية لعدة أيام. ومع ذلك، لا يتم تضمين الموز فيه تحت أي ظرف من الظروف.

هل يمكنك تناول الموز إذا كنت تعاني من الإسهال؟

خلال الساعات الأولى من الإصابة بالإسهال يجب الامتناع عن تناول أي طعام، وعندما تتحسن الأعراض يمكنك تناول كميات صغيرة. وهنا لدى الكثير من الناس سؤال: هل من الممكن تناول الموز مع الإسهال؟ نعم! لأنها من الفواكه القليلة التي تحتوي على الكثير من البوتاسيوم. هذا هو العنصر النزر الذي يتم غسله بسرعة من الجسم أثناء الإسهال، وهو محفوف بعدم انتظام ضربات القلب والجفاف ومشاكل أخرى.

هل من الممكن تناول الموز أثناء الحمل؟

الموز مصدر للفيتامينات والعناصر الدقيقة الضرورية لصحة الأم الحامل وطفلها. بخاصة:

- فيتامين ب6 حتى في الجنين، يشارك في تكوين الدورة الدموية، ويخفف أعراض التسمم.
- يعتبر فيتامين B9 مهما جدا في المراحل الأولى من الحمل، لأنه مسؤول عن عمليات تكوين الجهاز العصبي؛
- جـ يحفز جهاز المناعة، ويحمي من الفيروسات والبكتيريا المسببة للأمراض، ويقلل من مظاهر الدوالي عند النساء الحوامل؛
- البوتاسيوم- يساعد على إعادة ضغط الدم إلى طبيعته، وتقليل النوبات، والحفاظ على وظائف القلب الطبيعية؛
- المغنيسيوم يمكن أن يؤدي نقص هذا العنصر الدقيق إلى الإجهاد.

ومع ذلك، يجب أن تتذكر بعض القواعد الخاصة بتناول الموز أثناء الحمل. على سبيل المثال، ينصح بعدم تناول أكثر من ٢-٣ قطع يوميا، وأيضا عدم تناولها قبل الوجبة الرئيسية، لأنها يمكن أن تسبب الإسهال وانتفاخ البطن.

هل يمكن للأم المرضعة أن تأكل الموز؟

بما أن الطفل يتلقى من خلال حليب الثدي جميع المواد التي تدخل جسم الأم من خلال التغذية، فأنت بحاجة إلى اختيار نظامك الغذائي بعناية. تنطبق هذه القاعدة أيضا على الموز عند الرضاعة الطبيعية. بعد كل شيء، يمكن أن يكون رد فعل الطفل تجاههم مختلفا: الحساسية والمغص المعوي. لذلك، يجب أن يتم تناولها بحذر شديد وبكميات صغيرة.

عندما يسألون عما إذا كان بإمكان الأم المرضعة تناول الموز، يميل أطباء الأطفال أكثر إلى إضافته إلى النظام الغذائي. الحساسية لهذه الفاكهة نادرة، لكنها تحتوي على العديد من المواد المفيدة والعناصر الدقيقة والفيتامينات.

هل يمكنك تناول الموز إذا كنت تعاني من مرض السكري؟

وينصح الأطباء بتجنب تناول الموز بكميات كبيرة، حيث تحتوي هذه الفاكهة على كمية كبيرة من الكربوهيدرات. وهي تلك غير المرغوب فيها لجسم مرضى السكري. ومع ذلك، لا ينبغي استبعادها تمامًا من النظام الغذائي. بعد كل شيء، فهي غنية بالعناصر النزرة والمواد المفيدة. إذا كنت ترغب في تناول الموز إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فإن القاعدة المهمة التي يجب تذكرها هي أنه يجب عليك تناولها باعتدال فقط. ولا تنس أن موزة متوسطة الحجم تحتوي على ٣٠ جرامًا من الكربوهيدرات.

هل من الممكن تناول الموز إذا تسممت؟

في المرحلة الأولى بعد التسمم، يوصي الأطباء بالامتناع التام عن الطعام. يُسمح لك بشرب الماء فقط. ولكن عندما يشعر الشخص بالتحسن، فإن الموز ليس ممكنًا فحسب، بل يستحق إضافته إلى نظامك الغذائي. هذه الفاكهة الغريبة سهلة الهضم وتساعد أيضًا على تجديد الفيتامينات والعناصر الدقيقة المفقودة بعد التسمم.

هل من الممكن أكل الموز بعد استئصال الزائدة الدودية؟

في الأيام الثلاثة الأولى بعد استئصال الزائدة الدودية، يجب عليك الالتزام بنظام غذائي خطير إلى حد ما. يوصى بشرب الكثير من الماء وشاي الأعشاب والعصائر الطازجة. يمكنك إضافة الأطعمة المهروسة والسائلة إلى نظامك الغذائي، والتي يتم هضمها بسرعة. اعتبارًا من اليوم الرابع، يسمح لك الأطباء بإضافة الفواكه، ومن بينها الموز الذي يحتل مكانًا خاصًا.

هل من الممكن أكل الموز في الليل؟

تعتبر وجبة خفيفة على شكل موزة فرصة عظيمة للتخلص من الرغبة في الاستيقاظ في الثالثة ليلاً. هذا مناسب لأولئك الأشخاص الذين قد يفرطون في تناول الطعام بسبب الجوع الليلي. وبالتالي، فإن عادة تناول الموز في الليل يمكن أن تساعدك على فقدان الوزن الزائد.

فوائد واضرار الموز

اولاً الفوائد للموز

١. يمنح القوة والطاقة.

يوفر الموز دفعة قوية وسريعة من الطاقة، مما يزيد من الأداء والقدرة على التحمل. وهذا مفيد للغاية ليس فقط في صالة الألعاب الرياضية، ولكن أيضا في أي موقف يتطلب مشاركة الدماغ في عمله. يمكن تفسير تأثير "قنبلة الطاقة" بسهولة: يحتوي الموز على كربوهيدرات سريعة، والتي تتحلل على الفور إلى سكريات يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة.

بعد النشاط البدني، يستخدم جسمنا نفس هذه الكربوهيدرات لاستعادة احتياطات الطاقة ومنع الهدم (تدمير خلايا العضلات). انس الكعك والحلوى والشوكولاتة: قبل أو بعد التمرين، كوجبة خفيفة، لتجديد احتياطات الطاقة لديك خلال اليوم، حاول تناول الموز. على عكس الأشياء المذكورة أعلاه، فهو طعام كامل لا يحتوي على مكونات صناعية أو معالجة.

٢. يزود الجسم بالبوتاسيوم.

يحتوي الموز على ١٠٪ من الاحتياجات اليومية من البوتاسيوم - وهذا ليس كثيرا، لكن الموز يعتبر أحد مصادر هذا العنصر النزر. غالبا ما يوصى بتناول الموز لعلاج نقص البوتاسيوم. يثير نقص البوتاسيوم في الجسم مشاكل في نشاط الدماغ والقلب والعضلات. لكن تناول الموز الغني بهذا العنصر الدقيق يعطي التأثيرات التالية:

يحسن الدورة الدموية.

يساعد على تشبع الخلايا بالأكسجين.

يمنع احتباس الماء في الجسم، وينظم توازن الماء؛

تطبيع ضغط الدم.

يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- ❏ يمنع تشنجات العضلات بعد التدريب.
- ❏ يستعيد ويعزز زيادة كتلة العضلات.
- ❏ يقلل من أعراض الأمراض المصاحبة لحصوات الكلى وآلام الظهر والصداع وغيرها.

٣. يحسن أداء الجهاز الهضمي.

- ❏ الموز، مثل الفواكه الأخرى، يحتوي على الألياف. وتشكل الموزة الواحدة عشر الكمية اليومية من الألياف الغذائية التي يحتاجها الجسم. الألياف هي منتج يدعم الأداء السلس للجهاز الهضمي.
- ❏ يمنع الانتفاخ، والإمساك، ويعيد وظيفة الأمعاء ويحافظ عليها، ويجمع الفضلات والسموم، ويساعد على إخراجها من الجسم. إن قدرة الموز على الهضم بسهولة تمنع الإسهال: فالنشويات والألياف التي يحتوي عليها تعمل على ربط الفضلات في الجهاز الهضمي، كما ينظم البوتاسيوم توازن الماء في الأمعاء، ويحتفظ بالمياه ويحمي الجسم من الجفاف.
- ❏ يساعد الموز على استعادة وظيفة الأمعاء الطبيعية. وبالتالي، يمكن أن يكون الموز الناضج بالكامل فعالاً في علاج مشاكل الجهاز الهضمي. وبما أن الموز من مضادات الحموضة الطبيعية، فإن هذه المواد تعمل على تحييد حمض المعدة وتساعد في علاج القرحة. عنصر آخر في الموز، وهو الليوكوسيانين، يزيد من سمك بطانة المعدة.
- ❏ حتى الموز غير الناضج يحفز نمو البكتيريا المفيدة في المعدة، مما له تأثير إيجابي على حالة الغشاء المخاطي. وبما أن الموز منخفض الحموضة، فإنه يخفف أيضاً من حرقة المعدة. يشكل الموز الناضج طبقة واقية تهدئ وتعالج حرقة المعدة.

٤. مضاد للاكتئاب لذيذ.

- ❏ يساعد الحمض الأميني التربتوفان الموجود في الموز على تنظيم السيروتونين، أحد هرمونات السعادة. "المستوى الطبيعي من السيروتونين سيحسن مزاجك ويمنع حدوث الاضطرابات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب الذي لا أساس له. مضادات الأكسدة، الموجودة بكميات كبيرة في الموز، هي المفاتيح التي تحفز إنتاج الدوبامين، الهرمون الثاني المسؤول عن الصحة الجيدة. يساعد الدوبامين على زيادة الطاقة بشكل كبير، وتقليل التعب والتوتر، والحفاظ على سلوك إيجابي.

٥. يبطن الشيخوخة.

وترجع فائدة الموز أيضا إلى محتواه من المنجنيز. ويمكن العثور على ما يقرب من ١٤٪ من القيمة اليومية لهذا العنصر في فاكهة واحدة فقط. بالإضافة إلى ذلك، فهو أيضا مصدر قوي لفيتامين C (أكثر من ١١٪ من القيمة اليومية) الذي يدخل في إنتاج الكولاجين الذي يحافظ على شباب البشرة ومرونتها.

يهدف عمل المنجنيز إلى الحفاظ على صحة الجلد والهيكل العظمي، وضمان الأداء الطبيعي للدماغ (بما في ذلك منع حدوث أمراض الدماغ، بما في ذلك الصرع، ومرض باركنسون، وما إلى ذلك)، والحد من عدد الجذور الحرة في جسم. له تأثيرات قوية مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، مما يبطن الشيخوخة بشكل طبيعي.

٦. تعتبر وجبة خفيفة مريحة وصحية.

تحتوي موزة متوسطة الحجم على حوالي مائة سعرة حرارية. بالمقارنة مع خيارات الوجبات الخفيفة الأخرى الممكنة، يعتبر الموز هو الأفضل لأنه يحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية الطبيعية التي يحتاجها الجسم والألياف والماء. بالإضافة إلى ذلك، فهو خيار مثالي لأولئك الذين يحبون الحلويات لأن الموز خالي تماما من المكونات الاصطناعية المصنعة (على عكس البراونيز والحلويات والكعك).

هناك ميزة كبيرة لطبيعته أيضا وهي سعر الفاكهة: بالمقارنة مع نظيراتها الغريبة الأخرى، فإن الموز ميسور التكلفة. لا تكن كسولا: احملها معك في حالة شعورك بالجوع فجأة. سيؤدي ذلك إلى القضاء على إغراء تناول بعض الوجبات السريعة، والتي، دون التفكير مرتين، ستتحول إلى سنتيمترات إضافية على الجسم.

٧. يحسن صحة القلب.

يشير تقرير من كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن انخفاض مستويات البوتاسيوم يسبب عدم انتظام ضربات القلب. يمكن أن يساعد الموز الغني بالبوتاسيوم في مواجهة هذه المشكلة. ومع ذلك، فإن الكثير من البوتاسيوم يضر أيضا بالقلب. القلب عبارة عن عضلة ملساء ويعتمد على البوتاسيوم لمساعدته على الانقباض والتوسع بشكل صحيح. انخفاض مستويات البوتاسيوم هي حالة تسمى نقص بوتاسيوم الدم وتسبب سرعة ضربات القلب.

أظهر بحث جديد أن تناول موزة واحدة فقط يوميا يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الثلث. كما تساهم عادات نمط الحياة الصحية الأخرى، مثل الامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، في ذلك. وبصرف النظر عن ذلك، يحتوي القلب على قنوات أيون البوتاسيوم، والتي تتأثر أيضا بشكل إيجابي بالموز، مما يساهم في صحة القلب.

٨. يخفض ضغط الدم.

وفقا للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم، الموز هو أحد الفواكه التي يجب عليك تناولها لصحة القلب. وفقا للمركز الطبي بجامعة ميريلاند، فإن البوتاسيوم يساعد على خفض مستويات ضغط الدم. لكن كن حذرا عند تناول مكملات البوتاسيوم، فلا تتناولها أبدا دون استشارة طبيبك. تقول إحدى الدراسات أن تناول موزتين يوميا يمكن أن يخفض أحيانا ضغط الدم بنسبة تصل إلى ١٠ بالمائة. وفقا لجمعية القلب الأمريكية، فإن البوتاسيوم يقلل من آثار الصوديوم.

٩. يحسن صحة الدماغ.

كما أن الموز غني بفيتامين ب٦، الذي يحسن الوظيفة الإدراكية. وجدت إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة تافتس أن الأشخاص الذين كانت وجباتهم الغذائية غنية بفيتامين ب٦ كان أداءهم أفضل في مهام الذاكرة. كما أن نقص هذا الفيتامين يسبب الارتباك والاكتئاب والاعتلال العصبي المحيطي. تناول الموز يوميا يحسن قوة الدماغ ووظيفة الأعصاب. يساعد الموز أيضا على تحسين التركيز.

المغنيسيوم الموجود في الموز هو المسؤول عن النشاط الكهربائي بين الخلايا العصبية في الدماغ. والأهم من ذلك أن خلايا الدماغ تستخدم الجلوكوز كوقود. وبما أن دماغنا لا يمكن أن يوجد بدون الجلوكوز، فيجب علينا إطعامه به بانتظام، والموز هو الحل الأمثل لذلك. يحافظ البوتاسيوم الموجود في الموز على مستويات الأكسجين الطبيعية في خلايا الدماغ. يساعد السيروتونين والميلاتونين الموجودان في الموز على تخفيف التوتر.

١٠. يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

الموز يساعد على منع السكتة الدماغية في سن الشيخوخة. وتناول الموز لدى النساء بعد انقطاع الطمث يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ١٢ بالمائة. وفقا للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، فإن الأشخاص ذوي مستويات الفاعلية المنخفضة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار ١,٥ مرة. في حين أن هذا لا يؤثر على السكتة الدماغية النزفية الناجمة عن النزيف المفاجئ (نوع أقل شيوعا)، فإنه لا يشمل السكتة الدماغية (التي تمثل ٨٠ في المئة من الحالات).

١١. يقوي العظام.

وفقا للمؤسسة الوطنية لهشاشة العظام، فإن البوتاسيوم الموجود في الموز مفيد لصحة العظام. يعد الموز أيضا مصدرا جيدا للسيليكون، والذي تشير بعض الأبحاث الأولية إلى أنه قد يساعد في تعزيز صحة العظام. والمغنيسيوم عنصر غذائي مهم آخر لبنية العظام.

هناك حاجة إلى الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم للحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي في الجسم. من المهم ملاحظة ذلك لأنه عندما يكون الجسم حامضيا، تتلقى العظام إشارة لتحديد الحمض عن طريق التبرع بالكالسيوم. لكن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن تمنع ذلك وتسمح للعظام بالحفاظ على بنيتها. وبعبارة أخرى، فإن تناول البوتاسيوم يمنع فقدان الكالسيوم من العظام، مما يحسن كثافة العظام لدى النساء الأكبر سنا. ربطت الأبحاث تناول البوتاسيوم على المدى الطويل بانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام.

١٢. يعالج الإسهال.

يساعد الموز في علاج الإسهال عن طريق استبدال الشوارد. وبما أن هذه الفواكه غنية بالبوتاسيوم، فإنها تغذي الجسم بهذه المادة المفقودة بسبب الإسهال. هناك نظام غذائي محدد مصمم لمساعدتك على التعافي بسرعة من الإسهال. يسمى هذا النظام الغذائي بـ رات - الموز والأرز وصلصة التفاح والخبز المحمص. وهذا فعال بشكل خاص للرضع والأطفال الذين يعانون من اضطرابات في المعدة.

هذا النظام الغذائي يقلل من أعراض الإسهال ويعطي بعض الراحة للمعدة. ومع ذلك، فإن نظام BRAT الغذائي منخفض في البروتين والألياف والدهون وبالتالي جميع العناصر الغذائية الأساسية. لذلك، خلال ٢٤ ساعة من الإصابة بالإسهال، يجب البدء باتباع نظام غذائي يشمل الفواكه والخضروات.

١٣. يشفي من صداع الكحول.

البوتاسيوم هو أحد المعادن التي تسبب استهلاك الكحول لاحقا وبالتالي تسبب الجفاف. للتخفيف السريع من آثار الكحول، يمكنك صنع مخفوق الحليب بالموز المحلى بالعسل. الموز يهدئ المعدة، والعسل يجدد مستويات السكر، والحليب يهدئ ويرطب الجسم. يساعد الجلوكوز والكهارل الموجود في الموز أيضا على علاج آثار الكحول.

١٤. يبيض الأسنان.

يساعد البوتاسيوم والمنغنيز والمغنيسيوم الموجود في قشور الموز الناضجة على تبييض الأسنان. يمكنك ببساطة فرك القشرة على أسنانك والانتظار حوالي ١٠ دقائق قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة كالمعتاد. ولكن، حتى لو لم تلجأ إلى مثل هذه الحيل، فإن المغنيسيوم الموجود في الموز سيساعد على تبييض أسنانك.

١٥. يقلل من التوتر.

بما أن البوتاسيوم الموجود في الموز يخفض ضغط الدم، فهو يساعد على تقليل التوتر. والكربوهيدرات التي يحتوي عليها الموز لها تأثير مريح، حيث تنتج الكربوهيدرات مادة السيروتونين، وهو ناقل عصبي يهدئك. تحتوي الفاكهة أيضاً على الدوبامين الذي يهدئ الجهاز العصبي ويقلل التوتر.

١٦. يساعد في مقاومة مرض السرطان.

الموز الأصفر صحي. لكن الفاكهة البنية أو المرقطعة أكثر فائدة. كلما زادت البقع البنية، زاد عامل نخر الورم (TNF) تشير الأبحاث إلى أن TNF هو دواء مضاد للسرطان يساعد على محاربة الخلايا غير الطبيعية في الجسم. وبالتالي، فإن الموز الأصفر ذو البقع الداكنة يكون أكثر فعالية بحوالي ٨ مرات في محاربة الخلايا السيئة من الموز ذي القشرة الخضراء.

كما يحفز الموز ذو البشرة الداكنة إنتاج خلايا الدم البيضاء، مما يعزز المناعة. وأظهرت دراسة أخرى إمكانية تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. الموز يوفر الحماية ضد سرطان الكلى. تقول دراسة إن النساء اللواتي يتناولن ما بين أربع إلى ست موزات أسبوعياً يمكن أن يقللن من خطر الإصابة بسرطان الكلى بنسبة ٥٠ بالمائة. ويمكن أن يعزى هذا التأثير إلى المركبات الفينولية المضادة للأكسدة الموجودة في الموز.

١٧. يخفف الالتهاب الناتج عن لدغات البعوض.

هذا هو المكان الذي تأتي فيه قشور الموز للإنقاذ مرة أخرى. يمكن أن تساعد السكريات الموجودة في القشرة على سحب السوائل من لدغة البعوض. ومن الضروري فرك قشر الموز على المنطقة المتضررة من الجلد، فيزول الالتهاب. ولكن قبل استخدام التقشير، عليك أولاً تطهير المنطقة المصابة.

١٨. يقوي جهاز المناعة.

يحتوي الموز على النحاس الذي يعمل على تحسين المناعة عن طريق حماية الخلايا من التلف أثناء التفاعلات الكيميائية. يعد النحاس أيضاً عنصراً مهماً في الإنزيمات التي تعمل على استقلاب الحديد، وهو أمر حيوي لجهاز

المناعة. كما يحتوي الموز على فيتامين C الذي يحفز إنتاج خلايا الدم البيضاء الحيوية. فهو يحمي خلايا الدم البيضاء من المواد الكيميائية التي تطلقها لقتل مسببات الأمراض. لكيتين الموز، وهو البروتين الذي يعزز الاستجابة المناعية، قد يكون قادرا في المستقبل على قتل الفيروسات القاتلة (خاصة تلك التي تسبب مرض الإيدز).

١٩. يساعدك على الإقلاع عن التدخين.

غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يدخنون مستويات أعلى من النيكوتين في دمائهم، وهذا بدوره يشجعهم على التدخين مرة أخرى. وهذا يسبب دورة من عادة التدخين غير الصحية. ويقال إن البوتاسيوم والمغنيسيوم الموجود في الموز يخفض مستويات النيكوتين في الدم، مما يساعد المدخنين على مقاومة الرغبة.

٢٠. مفيد لمرضى السكر.

هذا القول مثير للجدل، لكن بعض الدراسات تشير إلى أن الموز مفيد لمرضى السكر، لكن من الأفضل استشارة الطبيب. ومن المهم معرفة كمية الكربوهيدرات الموجودة في نظامهم الغذائي، والتي ترفع مستويات السكر في الدم بشكل أسرع من العناصر الغذائية الأخرى. حوالي ٩٣ بالمائة من السعرات الحرارية الموجودة في الموز تأتي من الكربوهيدرات على شكل سكر وألياف ونشا. تساعد الألياف، المعروفة أيضًا باسم الألياف الغذائية، على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات. وهذا يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. عامل مهم آخر هو مؤشر نسبة السكر في الدم. بالنسبة للموز يتراوح من ٤٢ إلى ٦٢، حسب نضجه. وهذا يعني أن لديهم حمولة نسبة السكر في الدم منخفضة. يعمل مؤشر نسبة السكر في الدم بنفس الطريقة التي تعمل بها الألياف الغذائية، فهو يتحكم في مستويات السكر في الدم.

كما أن فيتامين ب٦ الموجود في الموز يقلل من التوتر، مما يساعد في إدارة مرض السكري. تقول دراسة جديدة أن الاستهلاك اليومي للموز يقلل بشكل طفيف من مستويات الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري من النوع ٢. ويوصي تقرير آخر من جامعة ميريلاند للطب باستهلاك الموز أثناء مرض السكري، حيث يحتوي الموز على الفركتوز.

٢١. يساعد في علاج فقر الدم.

يمكن علاج فقر الدم، خاصة عندما يكون سببه الحمل، بالجرعة الصحيحة من حمض الفوليك. هذه المغذيات هي أحد أشكال فيتامين ب الموجود في الأطعمة، ويحتوي الموز على كميات عالية منه. كما أن فيتامين C الموجود في الموز يساعد على امتصاص الحديد بشكل صحيح، وهو ضروري لمكافحة فقر الدم. يساعد فيتامين ب١٢ في علاج فقر الدم الخبيث (عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من فيتامين ب١٢). ويساعد النحاس الموجود في الموز أيضًا على امتصاص الحديد.

٢٢. يخفض درجة حرارة الجسم.

زيادة التعرق والإسهال والقيء هي بعض الأعراض الشائعة لارتفاع درجة حرارة الجسم. تستنزف هذه الأعراض مخزون البوتاسيوم في الجسم وتسبب الضعف. سوف يساعد الموز في استعادة الاحتياطات. كما أنها ستحل محل الشوارد المفقودة، وبالتالي تسريع عملية الشفاء. تعمل مركبات الفلافونويد الموجودة في الفواكه على تقليل الالتهاب وتعزيز النشاط المناعي، مما يساعد دائما على مكافحة الحمى المرتفعة.

٢٣. يحسن المزاج.

طالما أن الموز يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، فإنه سيحسن مزاجك. كما أن فيتامين ب٦ الموجود في الموز يخفف من التوتر والقلق. يعد الموز مصدرا ممتازا للتريبتوفان، وهو حمض أميني يحفز إنتاج السيروتونين. يعمل الموز على تثبيت التقلبات المزاجية، خاصة تلك المرتبطة بمتلازمة الدورة الشهرية. ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول فيتامين ب٦ يمكن أن يضر بالجهاز العصبي. وتشير بعض الأبحاث المتضاربة إلى أن السيروتونين الموجود في الموز لا يعبر حاجز الدم في الدماغ، وبالتالي فهو ليس فعالا دائما في تحسين الحالة المزاجية.

٢٤. يساعد في علاج البواسير.

وفقا لكلية المحيط الهادئ للطب الشرقي، فإن تناول الموز على معدة فارغة يوميا يساعد في علاج البواسير. بالنسبة لتنظيف البواسير، فإن القاعدة هي تناول ثلاث موزات في اليوم.

٢٥. يعالج الأرق.


يساعد البوتاسيوم والمغنيسيوم الموجود في الموز على استرخاء العضلات وتعزيز النوم. الترتبوفان يعالج العديد من اضطرابات النوم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز على مادة الميلاتونين التي تساعد في علاج الأرق.

٢٦. فوائد الموز للنساء

○ يزيل آلام الدورة الشهرية.


قد تترافق الأحاسيس المؤلمة أثناء الدورة الشهرية مع نقص البوتاسيوم. ولحسن الحظ أن الموز يحتوي على كمية كافية منه. يمكن للموز أيضا أن يخفف من تشنجات العضلات الناتجة عن الدورة الشهرية. يمنع كل من فيتامين ب٦ والبوتاسيوم احتباس الماء ويمنعك من الشعور بالانتفاخ (وهو أحد الأعراض الشائعة أثناء الدورة الشهرية).

○ مفيد أثناء الحمل.


 الموز يقلل من أعراض التسمم والإسهال والإمساك. الفيتامينات والمعادن الموجودة في الموز توفر العناصر الغذائية ليس فقط لجسم الأم، ولكن أيضا لجسم الطفل. يحفز الموز إنتاج هرمون الأوكسيتوسين المسؤول عن الولادة الناجحة وارتفاع تركيز الحليب.

○ فوائد الموز للبشرة


○ يرطب البشرة.

 الموز مرطب طبيعي ممتاز للبشرة. فيتامين الموجود في الموز يعيد الرطوبة المفقودة ويصلح الجلد التالف والجاف. لترطيب البشرة الجافة والباهتة على الفور، اغسلي موزة ناضجة واطحني اللب وضعيها على وجهك. تجنب ملامسة العينين. اتركيه لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة ثم اغسليه بالماء الدافئ.


○ ينعش البشرة.

 يحتوي الموز على كمية كبيرة من فيتامين C ، الذي يساهم في تكوين التوهج الطبيعي للبشرة. لتحضير القناع، اهرسي موزة ناضجة حتى تصبح ناعمة. أضف الآن نفس الكمية من الحليب واخلط جيدا. إذا كانت بشرتك جافة، يمكنك إضافة بضع قطرات من زيت الزيتون. ضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة ثم اشطفيه.


○ يقلل من علامات الشيخوخة.

 تساعد العناصر الغذائية الموجودة في الموز على محاربة التجاعيد والحفاظ على شباب البشرة. يتحد فيتامين E الموجود في الأفوكادو مع العناصر الغذائية الموجودة في الموز لمحاربة الجذور الحرة وإصلاح الخلايا التالفة. لصنع قناع وجه مضاد للشيخوخة غني بالفيتامينات A و E، اخلطي الأفوكادو والموز. اتركي القناع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفيه. ستصبح بشرتك ناعمة وشابة.

○ يساعد في العناية بالقدمين.

 يمكن استخدام خاصية الموز المرطبة لإصلاح جلد القدم المتشققة. كل ما عليك فعله هو عصر اللب من موزتين ناضجتين ووضعه على قدميك النظيفة والجافة. اتركي هذا الخليط لمدة ١٠ دقائق، ثم اشطفي قدميك بالماء البارد. يتغلغل لب الموز بعمق في الجلد الجاف والمتشقق، وبالتالي ينعم القدمين.

○ يعالج الأكياس تحت العينين.

 العناصر الغذائية الموجودة في الموز لها تأثير مهدئ على الأوعية الدموية تحت العينين وتقلل من الانتفاخ في الجلد حول العينين. كل ما تحتاجه هو لب الموز. يجب أن يوضع على المنطقة المحيطة بالعينين، ويترك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء البارد. يعمل البوتاسيوم الموجود في الموز على سحب السوائل الزائدة من تحت الجلد، ويقلل الانتفاخ ويزيل الأكياس تحت العينين.

٢٧. فوائد الموز للشعر

❖ يحسن صحة الشعر ومظهره.

يحتوي الموز على حمض الفوليك الذي يعزز اللمعان الطبيعي للشعر. يحافظ على ترطيب الشعر وترطيبه بشكل جيد. كما يعمل البوتاسيوم الموجود في الموز والزيوت الطبيعية الأخرى على تحسين صحة الشعر. اخلطي الموز الناضج مع الأفوكادو وأضيفي حليب جوز الهند إلى الخليط الناتج. ضعيه على شعرك وانتظري ١٥-٢٠ دقيقة. هذا القناع سيجعل شعرك ناعماً. عندما تستخدمين الموز كقناع للشعر، تأكدي من أنه ذو قوام سلس دون أي قطع. لا تدع القناع يجف على شعرك أبداً. يجب أن يظل رطباً عند غسل شعرك حتى تتمكني بسهولة من التخلص من اللب الذي يميل إلى الالتصاق.

٢٨. فوائد الموز للرجال

○ يزيد من الفاعلية.

عند تناول الموز، يتلقى جسم الذكر، مثل جسم الأنثى، هرمون الأوكسيتوسين. يؤثر هذا الهرمون على قوة الرجل، ويمنع سرعة القذف ويحسن نوعية الحياة الجنسية.

○ يحسن الخصوبة.

الخصوبة كلمة جميلة تعني قدرة الرجل على الإنجاب. يعمل الموز على تحسين نوعية الحيوانات المنوية وحركتها، وبالتالي تحسين الخصوبة.

الضرر وموانع الموز

لسوء الحظ، الموز ليس مفيدا بنفس القدر للجميع .على الرغم من فوائده الصحية العديدة، إلا أن هناك بعض الآثار الجانبية المرتبطة بتناول الموز والتي يجب أن تكون على دراية بها.

لا ينصح به إذا كنت تعاني من مرض السكري.

إذا كنت تعاني من مشاكل في الحفاظ على مستويات السكر الطبيعية في الدم، فمن الأفضل تجنب الموز، أو تناوله بكميات معتدلة جدا .إذا كنت لا تستطيع أن تتخيل يوماً بدون الموز، فحاول التحول إلى الفواكه غير الناضجة .وقد أظهرت الدراسات أن هذا الموز يحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم أقل والسكر الذي يتم امتصاصه أبطأ بكثير .لذلك، للحفاظ على مستويات السكر الطبيعية والوزن الثابت، ابدأ بتناول هذه الفاكهة عندما تكون أقل نضجا.

لا تساهم في إنقاص الوزن.

إذا كنت تسعى إلى تحقيق هدف فقدان الوزن الزائد، فانظر واتبع الخطوة الأولى، والافان الموز يمكن أن يثير شهية أكبر ويضيف سعرات حرارية إضافية غير ضرورية .عند مقارنة الموز مع الفواكه والتوت الأخرى، تجدر الإشارة إلى أنها تحتوي على ألياف أقل وسكر أكثر .تساعد الألياف على إبطاء امتصاص السكر في الدم .يجب أن يكون المحتوى العالي من الكربوهيدرات والسكر مساويا لمحتوى الألياف (وأقل بشكل مثالي) .وهذا سيمنع حدوث قفزة حادة في نسبة السكر في الدم وانخفاضها السريع اللاحق.

قد يسبب الصداع النصفي.

إذا كنت تعاني غالبا من نوبات الصداع النصفي المؤلمة، فقد ترغب في تجنب الموز في نظامك الغذائي اليومي .التيرامين، وهي مادة موجودة في العديد من الأطعمة مثل الجبن والأسماك واللحوم والموز، هي مسبب للصداع والصداع النصفي، وفقا للمركز الطبي بجامعة ميريلاند.

يسبب فرط بوتاسيوم الدم.

يسبب البوتاسيوم الزائد في الجسم أحيانا الغثيان وعدم انتظام ضربات القلب، مما قد يؤدي لاحقا إلى نوبة قلبية .وفقا لبحث أجراه معهد لينوس بولينج في جامعة ولاية أوريغون، فإن ١٨ جراما من البوتاسيوم يوميا يمكن أن يسبب فرط بوتاسيوم الدم.

يعزز فقدان/تفتت الأسنان.

يحتوي الموز على نسبة عالية من النشا، ويمكن أن يسبب تسوساً خطيراً للأسنان، خاصة إذا لم تحافظ على نظافة الفم بشكل مناسب. وفقاً لبعض الدراسات، قد يكون الموز أكثر ضرراً على صحة الفم من الحلوى وعرق السوس الأحمر والعلكة. النشويات تذوب ببطء في الفم. لذلك، عند تناول أطعمة مثل الموز، تبقى الجزيئات بين الأسنان لمدة ساعتين تقريباً، وبالتالي تتشكل المزيد من البكتيريا.

يسبب النعاس.

يمكن أن يجعلك الموز تشعر بالنعاس، حتى لو كنت قد بدأت يومك للتو. فهي غنية بالتريبتوفان، وهو حمض أميني يقلل قليلاً من الأداء العقلي ووقت رد الفعل. يحتوي الموز على جرعات عالية من المغنيسيوم، وهو معدن يساعد على استرخاء العضلات. ومع ذلك، فإن هذه الخصائص تجعل الموز وجبة خفيفة جيدة قبل النوم.

قد يسبب تلف الأعصاب.

بما أن الموز يحتوي على كميات عالية من فيتامين ب6، فإن الاستهلاك المفرط يمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب. وفقاً للمركز الطبي بجامعة ميريلاند، تم التأكد من أن فيتامين B6 يسبب في بعض الأحيان تلف التوصيل العصبي.

يسبب رد فعل لدى المرضى ذوي الحساسية المفرطة

إذا كان لديك حساسية من اللاتكس، قد ترغب في تجنب الموز. أعراض مثل الصفير وسيلان الأنف والسعال وحكة الحلق والعينين الدامعة شائعة في هذه الحساسية. مشكلة أخرى مرتبطة بحساسية اللاتكس هي الالتهاب. يمكن أن يسبب الموز تضيق الشعب الهوائية وبالتالي مشاكل في التنفس، مما يؤدي إلى صعوبة شديدة في التنفس أو البلع.

يسبب آلاماً في تجويف البطن.

إذا كنت تأكل الموز غير الناضج بما فيه الكفاية، فإنك تتعرض لخطر آلام شديدة في المعدة، والتي يمكن أن تسبب الغثيان أو القيء أو الإمساك أو الإسهال. يحتوي الموز غير الناضج على جرعات كبيرة من

حمض التانيك، الذي له تأثير مثبط على الجهاز الهضمي. يتداخل حمض التانيك مع إفراز السوائل المعوية وحركة الجهاز الهضمي المناسبة.

❖ قد يكون له أثر جانبي وهو صدمة الحساسية.

❖ قد يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من حساسية الموز أيضا من استجابة مناعية شديدة مع انخفاض حاد في ضغط الدم. تؤدي مشاكل الجهاز التنفسي لديهم إلى إبطاء مستويات الدم لديهم وقد يتعرضون لصدمة الحساسية. أظهرت الدراسات حالات شديدة من حساسية الموز حتى عند الرضع. يقول الخبراء أنه عند إعطاء الموز لأطفالهم، يجب على الآباء توخي الحذر واعتباره مادة محتملة للحساسية.

❖ تعزيز تكوين الغازات والانتفاخ.

❖ يحتوي الموز على الألياف القابلة للذوبان والفركتوز، والتي يمكن أن تسبب الغازات والانتفاخ. إذا قمت فجأة بزيادة كمية الألياف التي تتناولها أو استهلكت كميات كبيرة منها، فسوف تضطر الأمعاء إلى العمل بجد لإذابة الألياف الغذائية وهذا سوف يسبب الغازات.

❖ لا يجوز دمجه مع الأدوية.

❖ إذا كنت تعاني من مرض القلب ووصف لك طبيبك حاصرات بيتا، فقلل من تناول الموز. يسبب هذا الدواء زيادة في مستويات البوتاسيوم في الدم، والموز لديه بالفعل ما يكفي منه. يمكن أن يؤدي الجمع بين حاصرات بيتا والموز إلى ارتفاع مستويات البوتاسيوم بشكل خطير في الدم. إذا كنت تتناول مضادات البكتيريا أو كسازوليدينون، فقد تحتاج إلى مراقبة تناولك للموز. تحتوي هذه الثمار على مادة التيرامين التي تسبب ارتفاعا خطيرا في ضغط الدم عند دمجها مع الدواء المذكور أعلاه. تحدث مع طبيبك حول تناول الموز.

كيف يمكن أن تكون قشور الموز مفيدة؟

قد تكون قشور الموز مفيدة لصحة الإنسان. أنه يحتوي على نفس الفيتامينات والعناصر النزرة مثل الفاكهة نفسها، ولكن القشر هو منتج خالي من السعرات الحرارية على الاطلاق. يحتوي على الكاروتينات والبوليفينول، التي تعمل على تسريع عمليات التمثيل الغذائي في الجسم. كما أنه يحتوي على السيروتونين لتحسين المزاج واللوطين لمنع إعتام عدسة العين.

ومع ذلك، فإن العديد من الموردين، من أجل منع تلف الموز، يعالجون القشرة بمواد كيميائية مختلفة يمكن أن تكون ضارة لجسم الإنسان. لذلك، قبل استخدام قشور الموز، يجب معالجتها بشكل صحيح.

يمكنك استخدام قشرة الموز على النحو التالي:

• تحضير مغلي قشور الموز. يجب وضعه في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع المرق عن النار ويبرد. يجب التخلص من القشر، ويمكن إضافة المرق الناتج إلى أي عصائر أو كومبوت أو عصائر. هذا سيجعل مشروباتك المفضلة أكثر قوة.

• يمكن استخدام القشور لتبييض مينا الأسنان. ولتحقيق هذه الغاية، بعد كل تنظيف لأسنانك، تحتاج إلى مسح سطحها بالجانب الناعم من قشر الموز. سيساعد ذلك في التخلص من البقع الموجودة على مينا أسنانك، كما أنه سيجعل من الممكن تقليل الضرر الناتج عن استخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على مركبات كيميائية مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي القشر على معادن مفيدة للأسنان.

• يمكنك استخدام قشر الموز الناضج لتحسين حالة بشرة الوجه. لهذا الغرض، تحتاج إلى تدليك وجهك بلطف بالقشر، وفرك المحتويات الناعمة في الجلد. من المفيد إجراء هذا التدليك مرة واحدة كل ٤-٣ أيام. سيكون قشر الموز بمثابة تقشير ناعم، حيث يعمل على تبييض بشرة الوجه تدريجياً، وتوحيد لونها، وتنعيم التجاعيد الدقيقة.

• يمكنك استخدام قشور الموز للتخلص من الثآليل. للقيام بذلك، تحتاج فقط إلى مسح النمو بالجانب الناعم من القشرة كل يوم قبل النوم.

• تساعد أحماض الفواكه والمعادن والفيتامينات الموجودة في قشر الموز على التخلص من الالتهابات البسيطة في الجلد. للقيام بذلك، تحتاج فقط إلى مسح منطقة المشكلة بالجانب الناعم من القشرة. يمكن استخدام هذه

الطريقة لتقليل الحكمة والالتهاب الناتج عن لدغات الحشرات المختلفة: البعوض أو الدبابير أو النحل. وبنفس الطريقة يمكنك تخفيف تهيج الجلد بعد الحلاقة.

إذا وضعت قشر الموز في قاع المقلاة ثم قمت بقلي اللحم عليه، فهذا سيجعله طريا وعصيرا. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المنتج لن يحترق أو يفسد. وبطبيعة الحال، قبل استخدام القشر، تحتاج إلى غسله جيدا.

وصفات طبية بالموز

يحتوي لب الموز على العديد من المواد المفيدة: البيتا كاروتين، البكتين، الفيتامينات B1 ، B2 ، B6 ، C ، PP، وكذلك البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفلور والفوسفور والصوديوم والفركتوز والألياف. تناول الموز له تأثير مفيد على عمل عضلة القلب، ويقلل من مستوى الكوليسترول السيئ ويحسن عمل الجهاز الهضمي. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الموز دواءً ممتازًا للسعال.

١- مشروب الموز والعسل لالتهاب الشعب الهوائية

قشري ٣ حبات موز ناضجة، واهرسيها باستخدام ملعقة خشبية. ضعي هريس الموز في قدر وأضيفي ٤٠٠ مل من الماء المغلي. اتركي الخليط لمدة ٣٠ دقيقة. عندما يبرد المنتج، أضف ٢ ملعقة كبيرة. عسل من المهم إضافة العسل إلى السائل البارد حتى لا يفقد خصائصه العلاجية. يوضع الخليط في وعاء محكم الغلق ويشرب منه ١٠٠ مل ٤ مرات في اليوم. استخدم المنتج لمدة ٥ أيام متتالية، مع تحضير حصة جديدة كل صباح.

٢- مشروب الموز والشوكولاتة لعلاج التهاب الحلق

قشر موزة متوسطة الحجم واهرسها إلى هريس. أضيفي ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو وحركي. قم بغلي كوب واحد من الحليب ثم قم بإذابة خليط الموز فيه. اشرب هذا الكوكتيل ساخنا قبل النوم لمدة ٥.٣ أيام .

٣- مشروب الموز والبرتقال ضد السعال الجاف

اهرسي موزة ناضجة بالشوكية وأضيفي ١٠٠ مل من عصير البرتقال إلى اللب المفروم. ينسكب ٢٠٠ مل من الماء المغلي في وعاء ويضاف العسل والقرفة حسب الرغبة ويخفق الخليط بالخلاط وينسكب الكوكتيل النهائي في كوب كبير. تناول المشروب ساخنا.

❖ **تذير**

- ❑ لا تشرب السوائل لمدة ساعة على الأقل بعد تناول الموز.
- ❑ لا تأكل الموز في الليل.
- ❑ لا تأكل الموز مع الحليب.
- ❑ لا تأكل الموز مع الزبادي.
- ❑ لا تأكل الموز إذا كنت تعاني من الحمى أو التورم أو القيء أو السعال مع الكثير من البلغم وسيلان الأنف.
- ❑ استخدم الموز الناضج ما لم ينصح بخلاف ذلك.

٤- قناع الوجه بالموز والعسل وحليب جوز الهند

المكونات المطلوبة

- موز 1/2 -قطعة. ينضج جيدا
- العسل 1 -ملعقة صغيرة.
- زيت جوز الهند 1 -ملعقة صغيرة.
- عصير ليمون 1 -ملعقة صغيرة.

طريقة طهو

- يستخدم قناع الوجه هذا لتغذية البشرة بعمق وتنعيم التجاعيد الدقيقة.
- ونتيجة لذلك، تصبح بشرة الوجه ناعمة ومرنة ونضرة.
- استخدم موزة ناضجة تقريبا ذات قشرة داكنة- النوع الذي غالبا ما يترك في وعاء الفاكهة وتساءل عن كيفية استخدامه.
- اهرسي الموز. رشي عصير الليمون- من المهم أن يتم عصره طازجا.
- أضيفي العسل وزيت جوز الهند وحركي.
- ضعي الخليط على وجهك لمدة 10-15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الدافئ.
- قم بتخزين الباقي في الثلاجة في وعاء صغير مغلق بإحكام.
- استخدم قناع الموز والعسل وحليب جوز الهند للوجه كل يومين حتى يختفي الخليط، ومن ثم يمكنك الراحة لبضعة أيام إلى أسبوع وتحضير القناع مرة أخرى.

٥- الموز مع العسل للسعال

المكونات المطلوبة

- موز 2 -قطعة.
- العسل 2 -ملعقة كبيرة.
- ماء 400 -مل

طريقة طهو

- غلي الماء وأخرجه من الموقد.
- قشر الموز، اقطعه في الخلاط أو اهرسه بالشوكة حتى يتحول إلى هريس.
- أضيفي الموز إلى الماء الساخن، وحركي بالملعقة أو الشوكة حتى يتم الحصول على خليط متجانس.
- تبريد الخليط تماما.
- أضيفي ملعقتين كبيرتين من العسل وحركي.
- يساعد هذا العلاج في علاج السعال -تحتاج إلى تناوله ٢-٣ مرات في اليوم، ١ ملعقة كبيرة .قبل نصف ساعة من وجبات الطعام.
- لا ينصح به للأشخاص الذين لديهم حساسية من العسل.

شفاء مشروب الموز والعسل لالتهاب الشعب الهوائية والسعال

المكونات المطلوبة

- ماء 400 -مل ساخن
- الموز 2 -ش .ناضجة، مع البقع
- العسل 2 -ملعقة كبيرة.

طريقة طهو

- قشر الموز واهرسه باستخدام ملعقة خشبية كبيرة . ومن الأفضل استخدام ملعقة خشبية لهذا الغرض، لأن ذلك سيمنع الخليط من أن يصبح داکنا .ضعي عصيدة الموز في وعاء زجاجي، وأضيفي إليها الماء الساخن، وحركيها مرة أخرى باستخدام ملعقة خشبية.
- يترك الخليط لمدة ٣٠ دقيقة حتى يبرد، ثم يضاف إليه العسل ويقلب باستخدام ملعقة خشبية .ومن المهم إضافة العسل في النهاية، لأنه إذا تم خلطه بالماء الساخن فإنه يفقد خصائصه العلاجية.
- شرب ١٠٠ مل من هذا المشروب الصحي أربع مرات في اليوم .تم تصميم كمية المكونات ليوم واحد، وفي صباح اليوم التالي تحتاج إلى إعداد الجرعة اليومية التالية .ستكون النتائج الأولى للسعال ملموسة في غضون أيام.

العلاج المنزلي

الموز ليس فقط فاكهة لذيذة ومغذية، بل يمكن استخدامه أيضاً كعلاج منزلي لبعض الحالات الصحية الشائعة. إليك بعض الاستخدامات المنزلية المحتملة للموز:

- تناول موزتين ناضجتين أو ناضجتين قليلاً في الليل أو في الصباح على معدة فارغة واشربي كوباً من الماء الدافئ لعلاج الإمساك العرضي.
- موزة واحدة مع ملعقة عسل، تؤكل بعد العشاء بساعة، تحفز القدرة.
- وضع الجزء الداخلي من قشر الموز على الكدمات يمنع تكوين ورم أو يعزز الاختفاء السريع للكدمات الناتجة عن الكدمات.
- قشري الموز، واهرسيه جيداً بالشوكة، ثم ضعي العجينة في طبقة رقيقة على وجهك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. يوصى باستخدام القناع للبشرة الجافة: فهو يرطبها وينعمها. افعل حسب الحاجة.
- اهرس الموز جيداً واخلطيه مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون. للبشرة الدهنية، ضعي الخليط على الوجه لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم اشطفيه بالماء الدافئ. افعل ذلك يومياً أو كل يومين.
- علاج الحروق: يمكن استخدام قشر الموز للمساعدة في علاج الحروق الطفيفة. قم بوضع جانب داخلي من قشر الموز على الحرقمة واتركه لبضع دقائق. يعتقد أن القشر يساعد في تهدئة الجلد وتخفيف الالتهاب.
- تهدئة القرحة الفموية: يمكن أن يكون الموز مفيداً في تخفيف الألم وتهدئة القرحة الفموية. قم بتناول قطعة من الموز الناضجة واتركها في الفم لبضع دقائق قبل ابتلاعها. يعتقد أن الموز يساعد في تغطية القرحة وتهدئتها.
- تهدئة الحكمة والتهيج الجلدي: يمكن استخدام قشر الموز لتهدئة الحكمة والتهيج الجلدي البسيط. قم بفرك الجزء الداخلي من قشر الموز على المنطقة المتهيجة لبضع دقائق. قد يساعد هذا في تهدئة الحكمة وتقليل الالتهاب.
- علاج الإمساك: يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف الغذائية، والتي يمكن أن تساعد في تحسين حركة الأمعاء وتخفيف الإمساك. تناول موزة ناضجة يومياً يمكن أن يكون مفيداً في تعزيز الهضم وتحسين وظائف الأمعاء.
- تخفيف الغثيان: يمكن أن يكون الموز مفيداً في تخفيف الغثيان والقيء. نظراً لأنه طعام لطيف على المعدة، يمكن تناول شرائح الموز الناضجة للمساعدة في تهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف الغثيان. مع ذلك، يجب ملاحظة أن العلاجات المنزلية بالموز تكون ذات فائدة محدودة للحالات الشائعة والبسيطة. إذا كانت لديك حالة صحية خطيرة أو مستمرة، فمن الأفضل استشارة الطبيب للحصول على التشخيص والعلاج المناسب.

الاستنتاجات

ليس كل منتج يضم مثل هذه القائمة الضخمة من المزايا. لا عجب أن الموز هو أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كله. ومع ذلك، ضع في اعتبارك الضرر المحتمل من تناول الموز. ومع ذلك، فهو غير مناسب للجميع، خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل صحية.

مميزات مفيدة للموز

- مخزن للطاقة.
- مصدر فريد للبولتاسيوم.
- يحسن أداء الجهاز الهضمي.
- مضاد للاكتئاب لذيذ.
- يحتوي على كميات كبيرة من المنغنيز وفيتامين C.
- وجبة خفيفة مريحة وصحية.
- يحسن صحة القلب.
- يخفض ضغط الدم.
- يحسن صحة الدماغ.
- يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- يقوي العظام.
- يساعد في علاج الإسهال.
- يعالج صداع الكحول.
- يبييض الأسنان.
- يقلل من الإجهاد.
- يساعد في مكافحة السرطان.
- يقلل الالتهاب الناتج عن لدغات البعوض.
- يقوي جهاز المناعة.
- يساعد على الإقلاع عن التدخين.
- جيد لمرضى السكر.
- يساعد في علاج فقر الدم.
- يخفض درجة حرارة الجسم.
- يحسن المزاج.
- يساعد في علاج البواسير.

- يعالج الأرق.
- يزيل آلام الدورة الشهرية.
- يرطب البشرة.
- ينعش البشرة.
- يقلل من علامات الشيخوخة.
- يساعد في العناية بالقدمين.
- يساعد في علاج الأكياس تحت العينين.
- يحسن صحة الشعر ومظهره.
- يزيد من الفاعلية.
- يحسن الخصوبة.
- مفيد أثناء الحمل.

خصائص ضارة للموز

- لا يمكن استخدامه إذا كنت تعاني من مرض السكري.
- استخدم بحذر عند فقدان الوزن.
- يسبب الصداع النصفي.
- يسبب فرط بوتاسيوم الدم.
- يعزز فقدان/تفتت الأسنان.
- يعزز النعاس.
- يسبب تلف الأعصاب.
- يسبب فرط الحساسية لدى المرضى الذين يعانون من حساسية تجاه اللاتكس.
- يسبب الألم في تجويف البطن.
- قد يسبب آثار جانبية صدمة الحساسية.
- يعزز تكوين الغازات والانتفاخ.
- مزيج الموز مع بعض الأدوية غير مناسب.
-

