

január hónap gyümölcse:

a banán



A banán nagyon sok jótékony hatással bír a szervezetünkre. Többek között fokozza a koncentrációt, támogatja a keringésünket, rengeteg ásványi só és vitamint is tartalmaz. Magas szénhidrát tartalma ellenére mégsem hízlal.

A banán segít a gondolkodásban, mivel fokozza a koncentrációt és javítja a memóriát. A glükóz és a vitaminok gyorsan a keringésedbe jutnak, és gyors energialöketet adnak a szervezetnek. A magnézium és a B-vitamin segítenek a stresszoldásban.

A banán nagy mennyiségű lúgtöbbséggel rendelkezik, így hozzájárul a szervezet savháztartásának egyensúlyban tartásához, a savasodás elkerüléséhez. A szédülés gyakran a B6-vitamin hiányának következménye. A banán erre a problémára is megoldást kínál. A banán hozzásegíthet az egészséges, nyugodt és mély alváshoz. A benne lévő triptofán nevű aminosav elősegíti a harmonikus elalvást, míg a tirozin nevű aminosav a mély, zavartalan alvás kivitelezéséhez járul hozzá. A banánban található kálium a szív védelmére is szolgál. A-, C- és E-vitamin tartalmának köszönhetően védi a sejteket, a benne lévő nyomelemek és ásványi anyagok lassítják az öregedést.