الوقت المثالي لتناول الموز على مدار الساعة!

من المتداول أن تناول الفاكهة صباحاً مفيد، فهناك سبب لهذه المقولة ، فكل منا لديه ساعة داخلية تنظم معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم ومستويات الهرمون بحسب الوقت كل يوم، حسب موقع "ياهو" الياباني.

من خلال تناول وجبة الإفطار، فإنك تشير إلى جسمك لبدء اليوم، وتصحيح الانحرافات في ساعة جسمك، وزيادة التمثيل الغذائي الأساسي، وإبطاء زيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك، يتم استهلاك الجلوكوز، وهو أمر ضروري لعمل الدماغ والجسم، حتى أثناء النوم.

تُفرز الفيتامينات والمعادن أيضًا عند التعرق ليلاً، لذلك يفتقر جسمك إلى العناصر الغذائية عند الاستيقاظ. تتمثل فوائد الجلوكوز في تحويله إلى طاقة للدماغ وتحسين التركيز. يعتبر تناول الفاكهة في الصباح مثاليًا لذلك، حيث يمتصها الجسم بسهولة بينما لا يزال الجهاز الهضمي لم يستيقظ بعد.

أيضا، الصباح هو الوقت الذي يرتفع فيه ضغط الدم عادة، لذلك ينصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع

ضغط الدم بتناول الفاكهة على الإفطار. وذلك لأن البوتاسيوم الموجود في الفاكهة يعزز التخلص من الصوديوم الذي يرفع ضغط الدم. كما تعد الفاكهة مصدرًا جيدًا للكربوهيدرات وفيتامين سي والبوتاسيوم والألياف الغذائية، مما يجعلها طعامًا مثاليًا للجمال والصحة.

وفقًا لإرشادات موازنة النظام الغذائي لوزارة الزراعة والغابات ومصايد الأسماك اليابانية، يوصى باستهلاك 200 غرام من الفاكهة يوميًا (حوالي موزتين).

لكن احذر من تناول الفاكهة في المساء. تميل إلى التحول إلى دهون متعادلة، لذلك إذا كنت تأكلها في الليل، فقد يكون من المفيد تعديل السعرات الحرارية عن طريق تقليل تناول العشاء.

العناصر الغذائية الموجودة في الموز:

يحتوي الموز على توازن جيد من الفيتامينات والمعادن وحمض الفوليك والألياف الغذائية، وكذلك الكربوهيدرات والبروتينات. فيما يلي بعض العناصر الغذائية الأساسية.

البوتاسيوم
يطرد الصوديوم (الملح) من الجسم، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، ويقلل من التورم، ويساعد أيضًا على منع تقلصات العضلات أثناء التمرين.

الألياف الغذائية
تمتص الماء وتزيله وتنظف الأمعاء وتساعد في تخفيف الإمساك. كما أنها تقلل نسبة السكر في الدم وامتصاص الكوليسترول.

الكربوهيدرات
يحتوي الموز على مجموعة متنوعة من الكربوهيدرات بما في ذلك الجلوكوز والفركتوز والسكروز. يتم تحويل كل عنصر من هذه العناصر إلى طاقة بمعدل مختلف، وعندما يتم دمجها مع الألياف الغذائية، فإنها تساعد في الحفاظ على شعورك بالشبع وتحافظ على ارتفاع ضغط الدم. كما أنها مصدر جيد لطاقة الدماغ وتساعد على التركيز.

فيتامينات

يحتوي على فيتامينات ب 1، ب 2 ، النياسين (ب 3) ، فيتامين ب 6 وحمض الفوليك. فهي تساعد على استقلاب البروتينات والكربوهيدرات والدهون، كما أنها تدعم صحة الجلد والشعر والأظافر.

المغنيسيوم

إلى جانب الكالسيوم، المغنيسيوم مهم أيضًا لصحة العظام لأنه يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للعظام. كما أنه يساعد على منع عدم انتظام ضربات القلب، ويقلل من القلق العصبي، وينظم درجة حرارة الجسم وضغط الدم.

بوليفينول

معروف بخصائصه المضاد للأكسدة. تتم إزالة الأكسجين النشط، يحتوي الموز الناضج على مادة البوليفينول بكمية أكبر.

أحماض أمينية

عنصر غذائي فريد من نوعه للموز، نادرًا ما توجد في فواكه أخرى. له تأثير مهدئ على الجهاز العصبي ويحسن النوم.

يختلف التأثير حسب وقت التناول:

يمكن تناول الموز في أي وقت من اليوم - في الصباح أو بعد الظهر أو في المساء، وتعتمد فوائده على وقت التناول.

أولاً، لنتحدث عن فوائد الموز في الصباح:

يحتوي على نسبة جلوكوز أكثر من أي فاكهة أخرى، لذلك في الصباح يعوض العناصر الغذائية المفقودة أثناء النوم وينشط طوال اليوم.

ما هي فوائد الموز للغداء؟

إلى جانب الجلوكوز، يحتوي أيضًا على الفركتوز والسكروز. عندما تسمع كلمة "سكر" تكون لديك رغبة في استبعاده من النظام الغذائي، لكن السكر ضروري حتى لا يتعب الجسم. لا يرفع الفركتوز نسبة السكر في الدم ويتم امتصاصه ببطء، لذلك إذا حصلت عليه أثناء الغداء، فسوف يعطيك دفعة جيدة لأنشطتك بعد الظهر.

في المساء:

يشجع الموز على إفراز هرمون السيروتونين، المعروف باسم هرمون السعادة. السيروتونين هو هرمون يرتبط ارتباطًا وثيقًا باستقرار المشاعر والنوم. ومن المعروف أيضًا أن كمية السيروتونين المنتجة تتناقص مع الإجهاد. يحتوي الموز على التربتوفان، الذي ينتج منه السيروتونين، وكذلك فيتامين ب 6 والمغنيسيوم، وكلاهما معروف بتأثيرهما المهدئ. لذلك، يعتبر الموز جيدًا "كمضاد للتوتر" بعد يوم شاق في العمل.

كما أن الموز مفيد أيضًا للشعور بالشبع، لذلك يمكن أن يساعد في تقليل حجم وجبتك ومنع الإفراط في تناول الطعام. وفي الوقت نفسه، يميل الفركتوز الموجود في الموز إلى التحول إلى دهون ثلاثية عند تناوله في الليل، لذلك من المهم تنظيم كمية الطعام الذي تتناوله.

كم موزة يمكنك أن تأكل في اليوم؟

تحتوي موزة واحدة على حوالي 86 سعرة حرارية. تتميز بتوازن جيد بين الألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى، لذلك فهي "حليف" ممتاز في النضال من أجل الجمال والشكل المثالي. ومع ذلك، إذا كنت ترغب في الاستمتاع بالموز بعد الوجبة، فتأكد من تعديل نظامك الغذائي حتى لا تفرط في تناول السعرات الحرارية والسكر.

إذا كنت تشتهي الحلويات، استبدلها بالموز وتناول الكمية المطلوبة.