

يفيد البشرة... دراسة تكشف الستار عن "8" فوائد صحية لتناول الموز



كشفت دراسة طبية حديثة أن "الموز يشكل غذاء خارق ومفيد للصحة بشكل شامل ويعزز الطاقة والحالة المزاجية للإنسان كما أنه يغذي الجسم بنسبة من الانتعاش المريح للصحة، كما يساهم في التحكم بالوزن والعديد من الأمور".

وإليك فيما يلي 8 فوائد للموز ستجعلكم تحرصون على تناوله يوميا وهي كالآتي:

1- مغذيات وسعرات حرارية منخفضة

الموز مليء بالفيتامينات والمعادن الأساسية، بينما لا يزيد محتوى الموز متوسط الحجم عن حوالي 105 سعرة حرارية

2- مستويات الطاقة

إذا كان الشخص بحاجة إلى دفعة سريعة من الطاقة، فإن الموز هو خيار ممتاز، لأنه غني بالكربوهيدرات، في المقام الأول على شكل سكريات طبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز والسكروز.

3- تعزيز صحة الأمعاء

يعد الموز مصدرًا ممتازًا للألياف الغذائية، حيث تحتوي كل موزة متوسطة الحجم على حوالي 3 غرامات من الألياف، الضرورية للحفاظ على صحة الهضم.

يعتبر الموز أكثر من مجرد وجبة خفيفة مريحة، فهو مصدر قوي للعناصر الغذائية، التي يمكن أن تفيد الصحة بطرق عديدة سواء كان الشخص يتطلع إلى تعزيز طاقته أو الحفاظ على صحة القلب، وفقًا لما ورد في تقرير نشره موقع Control Money.

4- التحكم في الوزن

على الرغم من مذاقه الحلو، فيمكن أن يساعد الموز في إدارة الوزن، حيث يساعد محتوى الألياف في الموز على بقاء الشخص نشيطًا لفترة أطول مما يقلل من احتمالية الإفراط في تناول الطعام.

5- فوائد لصحة القلب

إن الموز غني بالبوتاسيوم، وهو معدن حيوي لصحة القلب، حيث يعمل البوتاسيوم على تنظيم ضغط الدم عن طريق موازنة تأثيرات الصوديوم، وبالتالي تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم.

6- تعزيز الحالة المزاجية

يحتوي الموز على التريبتوفان، وهو حمض أميني يحوله الجسم إلى السيروتونين، وهو ناقل عصبي يعزز مشاعر السعادة والرفاهية.

7- صحة البشرة والجلد

تلعب الفيتامينات والمعادن الموجودة في الموز، وخاصة فيتامين C والمنغنيز، دورًا في إنتاج

الكولاجين، وهو أمر ضروري للحفاظ على مرونة الجلد.

8- صحة العضلات والعظام

يسهم البوتاسيوم الموجود في الموز في تحقيق فوائد صحية للعضلات والعظام. يساعد البوتاسيوم في منع التقلصات والألم.