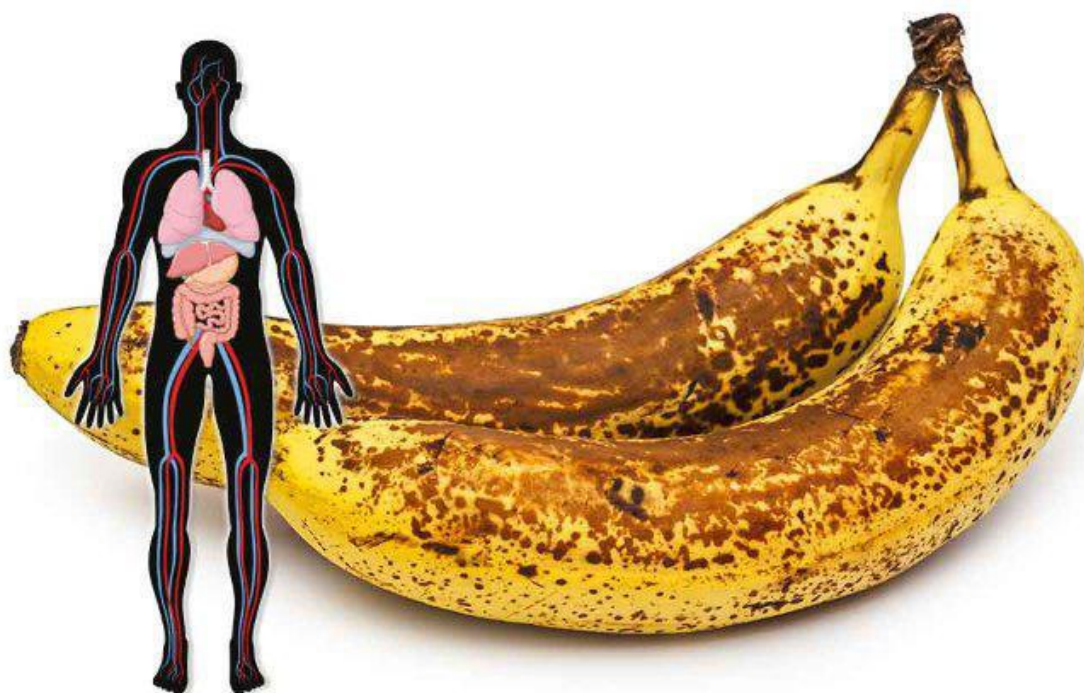


# Voici ce qui se passe lorsque tu manges deux bananes tachetées par jour durant un mois



Si tu es comme la plupart des gens, alors tu aimes les bananes pendant qu'elles sont en train de mûrir. En conséquence, tu t'achètes un approvisionnement d'une semaine alors que la plupart sont encore un peu vertes. Tu les manges pendant le temps qu'elles mûrissent, sont jaunes et encore sans taches sombres.

Vers la fin de la semaine, lorsque les taches sombres apparaissent et s'étendent sur toute la banane, tu les jettes, car tu penses qu'elles ne sont plus bonnes. Soyons honnêtes, tu jetterais aussi d'autres fruits qui sont trop mûrs et qui n'ont plus un aussi bon goût.

Réfléchis-y encore une fois!

La recherche scientifique nous démontre que le nombre croissant de taches brunes ne signifie pas seulement qu'elle est plus mûre, mais qu'elle contient aussi quelque chose qui renforce notre système immunitaire. Ces caractéristiques se retrouvent également dans le facteur de nécrose tumorale (TNF), dont la présence a été prouvée dans les bananes. C'est une substance qui combat le cancer en aidant à transporter les cellules du corps vers les zones infectées de notre corps. Par conséquent, ces cellules sont détruites et empêchent la croissance et la diffusion des cellules tumorales.

Combinés avec un niveau élevé d'antioxydants, qui sont également présents dans les bananes, ils renforcent les globules blancs et améliorent donc notre système immunitaire. Pour cette raison, il est donc logique de manger ces bananes au lieu de les jeter à la poubelle.

Incroyablement nutritives.

Cette qualité de la banane de stimuler le système immunitaire n'est pas la seule raison pour laquelle ce fruit est bon pour toi. Il est vrai que la banane est l'un des fruits le moins reconnu en matière de nutrition. Pendant que de nouvelles découvertes sont faites sur d'autres fruits, certaines d'entre eux tout à fait exotique, nous courons le risque d'oublier que les bananes sont riches en vitamines, nutriments, de fibres et de sucre non traités.

Le dicton qu'une pomme par jour éloigne le médecin devrait être réécrit et inclure la banane. De nos jours, les Américains mangent plus de bananes que des pommes et des oranges ensemble.

Il y a encore plus de raisons pour lesquelles les bananes gardent ton corps en bonne santé.

1. Elles baissent la tension artérielle:

La raison pour laquelle la banane baisse la tension artérielle

et te protège des attaques d'apoplexie ou de crises cardiaques est qu'elle contient peu de sodium et est riche en potassium. Cela veut dire qu'elles sont bonnes pour le cœur.

## 2. Elles soignent les brûlures d'estomac:

Les bananes sont comme un antiacide naturel ou encore un agent de liaison d'acide. Même une banane peut donc être un remède pour les brûlures d'estomac et réduire ainsi les symptômes.

## 3. Elles sont une source de fer:

L'anémie peut être guérie par un régime alimentaire riche en fer et les bananes sont riches en fer. Elles contribuent à la production de globules rouges et de l'hémoglobine et renforce donc le sang qui circule dans le corps.

## 4. Elles sont des sources d'énergie:

Si tu prévois une séance d'entraînement au gymnase ou ailleurs, ça aide de grignoter une banane ou deux avant de commencer ta séance d'entraînement. Elle te donnera de l'énergie supplémentaire qui dure une à deux heures. Assez de temps donc pour terminer ton entraînement.

Ton endurance physique s'améliore grâce aux quelques glucides, minéraux et vitamines qui se trouvent dans les bananes. De plus, le potassium dans la banane te protège contre les crampes musculaires.

## 5. Elles sont bien pour l'estomac:

Les personnes qui souffrent d'ulcères sont souvent dissuadées de consommer certains aliments. La raison en est la suivante: même si ce sont des fruits nutritifs, ils peuvent provoquer des douleurs et entraîner des ulcères. Cependant, les bananes peuvent être consommées sans problèmes par des personnes souffrants d'ulcères, car elles sont douces et légères. Mieux encore, la banane protège la paroi de l'estomac des acides et d'autres irritations.

## 6. Elles aident contre les dépressions:

La raison pour laquelle les bananes aident contre la dépression est qu'elles contiennent des niveaux élevés de tryptophane, qui est converti en sérotonine dans le corps. La sérotonine nous rend plus heureux, plus équilibré et améliore notre humeur en général.

## 7. Elles évitent les constipations:

Les bananes contiennent des quantités suffisantes de fibres alimentaires et soutiennent ainsi la régularisation de l'activité intestinale. Elle nous protègent donc de la constipation de manière naturelle.

## 8. Elles calment les nerfs:

Beaucoup de choses peuvent parfois provoquer le stress ou le fait d'être de mauvaise humeur. Considère donc que de manger quelques bananes peuvent réguler le taux de sucre dans le sang. Elles contiennent de la vitamine B, qui t'aide à te calmer. Le résultat est l'amélioration de ton état d'âme.

## 9. Elles contrôlent la température du corps:

S'il fait chaud dehors, tu devrais te rappeler que la banane peut réguler la température de ton corps. Il est également vrai que les bananes réduisent la température de ton corps lorsque tu souffres d'une fièvre.

Partage cet article !

*Avertissement: notre contenu est créé au meilleur de nos connaissances, mais il est de nature générale et ne peut en aucun cas remplacer une consultation individuelle par votre médecin. Votre santé est importante pour nous.*

Source: <https://www.apost.com/>