

**Lorsque vous aurez lu ça,
vous ne verrez plus les
bananes comme avant...**



Les bananes contiennent trois sucres naturels: le saccharose, le fructose et le glucose, tout cela combiné à des fibres. Elles procurent pour cela une dose d'énergie instantanée et de qualité.

Une étude a démontré que deux bananes seulement peuvent fournir assez d'énergie pour 90 minutes d'entraînement.

Il n'est donc pas étonnant que la banane soit le fruit préféré des plus grands athlètes du monde. Mais la banane ne nous donne pas seulement de l'énergie, elle peut également aider à guérir ou à prévenir un nombre important de maladies et de problèmes de santé.

- La dépression : Selon une étude récente, Beaucoup de

personnes atteintes de dépression se sont senties mieux après avoir mangé une banane. Cela s'explique par le fait que les bananes contiennent du tryptophane, une protéine que le corps transforme en sérotonine, une hormone qui détend et améliore l'humeur.

- Le syndrome prémenstruel (SPM): Oubliez les pilules et mangez plutôt une banane. La vitamine B6 qu'elle contient régule le taux de glucose dans le sang, ce qui peut améliorer votre humeur.
- Anémie : Riche en fer, la banane peut stimuler la production d'hémoglobine dans le sang et aider en cas d'anémie.
- Pression artérielle: La banane est riche en potassium et pauvre en sel, ce qui la rend idéal pour réduire la pression artérielle.
- Les capacités intellectuelles: 200 étudiants d'une école de Twickenham (Angleterre) ont noté une amélioration considérable de leurs capacités intellectuelles après avoir mangé des bananes au petit déjeuner, pendant les pauses, et au déjeuner. Une étude a montré que le potassium contenu dans la banane peut favoriser l'apprentissage en rendant les apprenants plus alertes.
- La constipation: Riche en fibres, ajouter des bananes dans un régime alimentaire peut aider à rétablir le fonctionnement du côlon.
- Les remontés acides: La banane est un excellent antiacide naturel, si vous avez des brûlures d'estomac, essayez de manger une banane pour les apaiser.
- Les nausées: Manger des bananes entre les repas aide à réguler le niveaux de sucre dans le sang et prévient les nausées matinales.
- Les piqûres de moustiques: Avant d'utiliser une crème pour les piqûres d'insectes, essayez de frotter la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Cela devrait réduire l'enflure et l'irritation.
- La gueule de bois : L'une des manières les plus rapides de guérir une gueule de bois est de faire un milk-shake

à base de banane et de miel. La banane calme l'estomac et, combinée au miel, rétablit le taux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et réhydrate votre système.

- Les nerfs: Les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux. Vous êtes surmené au travail? Une étude a découvert que la pression au travail nous poussait à manger des aliments malsains comme le chocolat et les frites. Pour calmer nos nerfs et éviter les fringales compulsives qu'induit le stress, nous devons prendre des collations riches en glucides comme les bananes.
- Les ulcères: La banane est utilisée comme aliment diététique contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce et lisse. Elle neutralise également l'hyperacidité et réduit l'irritation en protégeant la muqueuse de l'estomac.
- Réguler la température du corps: Certaines cultures considèrent la banane comme un fruit «de refroidissement» qui peut réduire la température physique des femmes enceintes. En Thaïlande par exemple, les femmes enceintes mangent des bananes pour assurer que leur bébé vienne au monde à une température fraîche.

Source eddenya.com

Trouvé sur <http://nutrition-santel.over-blog.com/>

Partagé par [la Presse Galactique](#)