



Bananet janë nder frutat qe i ofrojne me se shumti energji organizmit te njeriut. Ato jane një përzgjidhje e shkëlqyer për fillimin e ditës, sidomos në këtë periudhë të vitit, kur organizmit i duhet më shumë energji.

Nëse në mëngjes hani një banane, pinë një gotë qumësht me një copë buke integrale, atë do ta keni energji të mjaftueshme për fillimin e obligimeve të ditës.

Bananet janë të mira për parandalimin e shumë sëmundjeve përmbajnë vitaminën B6, përforcojnë sistemin imunitardhe mbrojnë nga të ftohurit.

Bananet janë shumë të rëndësishme në përdorimin kundër hemorragjisë cerebrale, po ashtu ato ulin tensionin e lartë, ulin aciditetin e stomakut si dhe ndihmojnë kundër diarresë.

Banania përmban triptofan, lloji i proteinës që trupi e përpunon me serotonin ose “hormonet e lumturisë”, sepse në mënyrë pozitive ndikon në deponimin e mirë. Ndhmon gjatë ballafaqimit me aneminë, rregullon tensionin e gjakut, dukshëm zvogëlon rrezikun e infarktut në zemër, dhe e qetëson sistemin nervor. Meqë është e pasur me hekur, ky fryt është bar i mirë për ata që janë anemik.

Studimet kanë treguar se bananja është një frutë shumë e pasur me kalium, dhe si e tillë ajo ndihmon në uljen e rrezikut të hemorragjisë cerebrale./zhurnal/