



Banana a cosa fa bene? La risposta in 20 punti

La Banana a cosa fa bene? Ci sono pochi alimenti che si mangiano facilmente come una banana: non occorrono posate per sbuciarla o tagliarla e, buccia parte, non se ne butta nulla. In più, la banana è uno dei frutti con più effetti benefici. Secondo il dito "Eat this, not that", addirittura venti.

I venti punti sulla banana

- 1) Riduce il gonfiore, perchè il potassio di cui è ricca diminuisce la ritenzione dei liquidi.
- 2) Aiuta a bruciare i grassi perchè contiene in media 12 mg di colina sostanza che accelera il processo di lipolisi, ovvero di degradazione dei lipidi.
- 3) Contiene triptofano, un amminoacido considerato un precursore della serotonina, un composto che cura l'ansia ad aiuta chi soffre di depressione.
- 4) Contiene vitamina B9 o acido folico, sostanza che aiuta la

- serotonina, l'ormone del buonumore, a raggiungere più velocemente il cervello.
- 5) Il triptofano, oltre alla produzione della serotonina, aiuta anche la produzione di melatonina che favorisce il rilassamento e aiuta a regolare il sonno.
 - 6) Contiene grandi quantità di magnesio, che aiuta il funzionamento dei muscoli e riduce il rischio di crampi.
 - 7) Stabilizza il livello degli zuccheri nel sangue.
 - 8) Il potassio aiuta il corpo a recuperare le energie velocemente.
 - 9) L'amido resistente che contengono, resiste, appunto, alla digestione, riducendo la sensazione di appetito.
 - 10) Col livello di zuccheri nel sangue, raramente può capitare di avvertire il senso di fame.
 - 11) Contiene fitosteroli, che legano il colesterolo all'interno del lume intestinale, impedendone l'assorbimento e favorendone l'espulsione fecale.
 - 12) E' un ottima risorsa di probiotici, e in questo senso favorisce la digestione.
 - 13) E' ricca di fibre e aiuta a regolare l'intestino.
 - 14) Sono ricche di provitamina A e betacarotene, essenziale per la produzione di vitamina A, che protegge l'organismo da malattie croniche, vascolari e dal diabete.
 - 15) Facilita l'eliminazione delle tossine, mantiene sani capelli e unghie e restituisce lucentezza alla pelle.
 - 16) Contiene l'antiossidante delphinidina, che applicata sulle cellule tumorali dello stomaco impedisce la loro proliferazione.

17) La combinazione di alto livello di potassio e basso livello di sodio contribuisce ad abbassare la pressione.

18) Contiene ferro e diminuisce il rischio di anemia.

19) contengono vitamina A e vitamina C, entrambi antiossidanti e nutrienti importanti per la salute degli occhi e della pelle. Il beta carotene, inoltre, ripara le cellule danneggiate mentre la vitamina E e la luteina sono essenziali per gli occhi.

20) Ricca di pectina, favorisce la purificazione e la disintossicazione dell'organismo

Fonte: [liberoquotidiano](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/alimentazione/banana-a-cosa-fa-bene/>