



БАНАНЫ

Банан — род многолетних травянистых растений семейства Банановые (*Musaceae*), родиной которых являются тропики Юго-Восточной Азии и, в частности, Малайский архипелаг.

Бананами также называют плоды этих растений, употребляемые в пищу.



Употребление в пищу

Во многих странах бананы являются одним из основных источников питания — например, только в Эквадоре годовое потребление этого продукта составляет 74 кг на душу населения (для сравнения, в России этот показатель равен 7кг). Существенную долю потребления бананы также составляют в Бурунди (189кг), Самоа (85кг), Коморских островах (77кг) и на Филиппинах (40 кг)



Съедобные сорта бананов условно делятся на две основные группы: десертные, употребляемые, главным образом, в сыром или сушёном виде, и плантайны, которые перед употреблением требуют термической обработки. Мякоть десертных сортов очень сладкая на вкус, содержит большое количество углеводов, витамина С и некоторые необходимые организму минеральные вещества, такие как фосфор, железо, калий, кальций и магний .

Платано (от исп. plantar — сажать) — как правило, плоды с зелёной или красной кожурой и крахмалистой, жёсткой и несладкой мякотью; перед употреблением в пищу их жарят, варят или обрабатывают паром. Кроме употребления в пищу, плантайны часто используют в качестве корма для домашнего скота



Химический состав бананов

Польза и вред бананов, как и других пищевых продуктов, полностью определяется их химическим составом. А еще, поскольку это экзотический фрукт, проделывающий долгий путь к нашим прилавкам, на его свойства способны повлиять вещества, стимулирующие или замедляющие его созревание.

В составе банана среднего размера и умеренной зрелости:

15-17% суточной нормы витамина С;

22% суточной нормы важного для обмена веществ витамина В6;

8% дневной потребности в магнии;

16% дневной потребности в марганце;

12% дневной потребности в калии.

Содержание белков и жиров в банане минимально и не превышает 1 грамма.

Содержащийся в банане белок - преимущественно триптофан. В организме человека он превращается в серотонин, а ведь именно это гормон радости и удовольствия.

В бананах очень много натуральных сахаров:

сахарозы,

фруктозы,

глюкозы в сочетании с клетчаткой.



Состав банана

- Крахмал, входящий в состав незрелых плодов, тяжело усваивается кишечником и может вызвать чувство тяжести. Спелые же усваиваются очень легко даже детским организмом и не вызывает аллергии и у взрослых, и у совсем крошек.
- Витамины группы В (В1-В6, В9).
- Витамин А.
- 15 % витамина С.
- Небольшие концентрации витаминов К и Е.
- Фосфор.
- Марганец.
- Медь.
- Небольшое содержание цинка
- Железо.



Полезные свойства банана

- Бананы – великолепный источник энергии. Именно поэтому спортсменам довольно часто дают в период отдыха плоды дерева, так как они способны максимально быстро восстановить силы. К тому же в них содержится большое количество калия. Для того чтобы насытить организм человека его суточной нормой, достаточно употребить три плода. Именно это стало причиной того, что многие врачи сегодня рекомендуют бананы людям, которые страдают гипертонией или аритмией. К тому же плоды отлично понижают давление. Из-за большого содержания калия в своем составе, бананы способны вывести избыточную жидкость из организма. Поэтому плоды являются отличным вариантом для избавления от отеков.
- Мякоть банана - источник катехоламинов (того же серотонина или допамина) и яблочной кислоты. Это позволяет использовать их в качестве диетических продуктов при воспалении слизистых оболочек рта, желудка, кишечника.



Кому нужно соблюдать осторожность?

- банан выводит жидкость из организма, способствует сгущению крови;
- повышение вязкости крови с последующим снижением кровеносных потоков к отдельным органам или частям тела;
- вышеуказанный факт неблагоприятен для лиц с варикозным расширением вен и для мужчин с проблемами эрекции;
- по схожим причинам нежелательно употребление бананов в пищу больным с тромбофлебитом, ишемической болезнью сердца и всем остальным, у кого отмечается повышенная свертываемость крови;
- для некоторых людей бананы могут стать причиной вздутия живота, а потому их употребление не рекомендуется людям с синдромом раздраженного кишечника;
- не рекомендуются бананы и людям с повышенной массой тела, они ведь высококалорийны; этот фрукт не столько нужно исключить из рациона, сколько употреблять его по минимуму или в согласовании с разработанной медиком диетой;
- искусственное дозревание бананов способствует тому, что определенная часть сложных углеводов (крахмал и клетчатка) конвертируются в углеводы с высоким гликемическим индексом, а значит, такой банан из полезного для диабетиков превращается во вредный
- Серый цвет кожуры свидетельствует о нарушении правил хранения или транспортировки. Будьте бдительны



Неожиданные факты о банане

В Эстонии проходил забавный чемпионат. Один из участников съел десяток этого тропического лакомства всего за несколько минут. Абсолютный рекорд – более восьмидесяти штук в течение одного часа.

По своему спросу банан уступает только пшенице и рису.

На Сейшелах растет особенная разновидность этих фруктов. Они отличаются золотым и черным цветом. Местные жители употребляют их в качестве дополнения к моллюскам

Существует удивительный сорт бананов красного цвета. Их отличает нежный вкус.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

