

خواص و ارزش‌های تغذیه‌ای موز

احمد رضا صبحی

کارشناس مسئول مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



فرد زنده نگه می‌دارد. موز دارای نوعی شیرینی طبیعی است که به حفظ شادابی و تسریع متابولیسم در فرد کمک می‌کند. این میوه تلایی به دلیل خواص بسیار زیادش به عنوان کیمیای جوانی شناخته می‌شود.

کیمیای جوانی

یک عدد موز متوسط (۱۲۰ گرم) تقریباً ۱۲۰-۱۱۰ کیلو کالری انرژی بدن را فراهم می‌کند. موز به دلیل بافت نرم و شیرین و طعم مطلوب، بسیار مورد علاقه کودکان است و می‌توان آن را از ۷ یا ۸ ماهگی در برنامه غذایی کودک قرار داد. این میوه حاوی فیبر محلول پکتین است که باعث

مقدمه

موز از میوه‌های بومی مناطق گرمسیری است. این میوه که طبع معتدل دارد یکی از پرمصرف‌ترین میوه‌های جهان است و خوردن آن می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان، آسم و... کمک کند. امروزه پژوهشگران معتقدند که موز حس جوانی و شادابی را در

جذب مواد معدنی مانند کلسیم کمک می‌کنند، به همین دلیل ترکیب شیرموز نوشیدنی خوبی برای بیماران قلبی است به شرط آن‌که شیرین نباشد.

موز سرشار از آمینواسید ضروری تریپتوفان است که با تبدیل شدن به سروتونین از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. علاوه بر خواص ذکر شده، موز همچنین منبع نسبتاً خوبی از ویتامین B6، منیزیم، بیوتین، ریبوفلاوین، کربوهیدرات‌ها و ویتامین C نیز هست. این میوه سبب ترشح هورمون پروژسترون می‌شود و در دوران قاعدگی و پس از زایمان از خونریزی زیاد جلوگیری می‌کند. مصرف موز برای تسکین و درمان التهاب مفاصل و نقرس نیز مفید است.

روش نگهداری

موز به هنگام رسیدن گازی به نام اتیلن تولید می‌کند. در صورت مجاورت این گاز با سایر میوه‌ها، سبب رسیدن آن‌ها می‌شود. برای جلوگیری از این فرآیند، موز را باید جدا از سایر میوه‌ها نگهداری کرد. در عین حال نیز از این خاصیت موز می‌توان برای رسیدن میوه‌هایی که هنوز کال هستند، استفاده مطلوب کرد.

برای کند نمودن رسیدن موز آن را در یخچال نگهداری کنید و برای تسریع رسیدن موز، آن را در یک پاکت کاغذی یا داخل روزنامه و در دمای اتاق قرار دهید.

نگهداری موز برای مدت طولانی امکان‌پذیر نیست و این میوه در مدت زمان کوتاهی از بین می‌رود برای این‌که مدت زمان بیشتری بتوانید این میوه را نگهداری کنید باید آن را درون کاغذ آلومینیومی پیچید و در یخچال بگذارید. به این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد.

ایجاد حس سیری شده و به کُند شدن روند هضم کمک می‌کند. هرچه یک موز رسیده‌تر و زردتر باشد، قند آن بیشتر و هر چه یک موز نارس‌تر باشد، میزان نشاسته مقاوم به هضم بیشتری دارد. موز نارس برای افرادی که می‌خواهند مقدار قند خون خود را ثابت نگه دارند، از قبیل بیماران دیابتی، مفید است.

موز در جلوگیری از اسهال نقش مهمی دارد. این میوه شامل موادی است که مکانیسم و عملکرد بافت‌های روده‌ای را در حد طبیعی نگه می‌دارد.

پتاسیم موجود در موز به تنظیم عملکرد قلب و تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند که عامل مهمی در تنظیم فشار خون در فرد است. به دلیل کم بودن مقدار سدیم و زیاد بودن مقدار پتاسیم موز، این میوه برای افراد دارای فشار خون بالا بسیار ایده‌آل است. پایین بودن سطح پتاسیم در بدن خطر گرفتگی عضلات را افزایش می‌دهد و موز منبع خوبی از پتاسیم است. موز تنها میوه‌ای است که مبتلایان به زخم معده بدون هیچ پرهیزی می‌توانند از آن استفاده کنند. این میوه می‌تواند فضای اسیدی که میوه‌های دیگر ممکن است در معده به وجود آورند را از میان ببرد و محیط معده را خنثی نگه دارد. به عبارتی دیگر موز به علت اثر آنتی‌اسیدی که دارد از زخم معده و اثرات ناشی از آن جلوگیری می‌کند. همچنین موز به سیستم هاضمه کمک می‌کند و حس جوانی و شادابی را در فرد زنده نگه می‌دارد.

پتاسیم و منیزیم موجود در موز از مواد مغذی مهم و ضروری برای سلامت استخوان‌ها و محافظت از آن‌ها در برابر پوکی استخوان هستند. موزها حاوی فروکتوالیگوساکاریدها هستند که به بهبود و ارتقای

- <https://ghazaa.com/banana-benefits>
- <https://namnak.com/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D9%85%D9%88%D8%B2.p11194>
- <https://www.irna.ir/news/>

منابع:

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰٪). کد موضوع ۱۱۰۳۴. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۳۴)