

Um estudo realizado por três universidades (Berkeley, Cambridge e Twickenham), buscou o alimento considerado perfeito e completo em sua composição e ao alcance da maioria da população. Foi mostrado que, para pessoas que desejam uma solução rápida, não há melhor alimento do que a banana. Outra pesquisa, publicada no Journal of the American College of Cardiology, ressaltou que ela melhora a fluidez do sangue, evitando a formação de coágulos. Segundo os cientistas, quem come três bananas por dia tem risco até 21% menor de sofrer um acidente vascular cerebral.

A banana é uma excelente aliada para a boa saúde. Rica em fibras, potássio, vitaminas C e A, a fruta mais célebre do Brasil promove energia e possui muitos benefícios ao nosso organismo. Possui também grande quantidade de vitaminas B1, B2, B6 e B12, além de magnésio, cálcio, ferro e ácido fólico.

A banana contém três tipos de açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, que combinados com as fibras, promovem grande energia: como tem 22% de carboidratos, ela é realmente mais calórica do que algumas outras frutas: uma unidade (70 g) de banana-prata fornece 62 calorias.

Conheça dez justificativas para que você consuma banana diariamente:

1 - A banana contém uma substância chamada serotonina, que ajuda a relaxar e manter o bom humor, portanto pode ajudar pessoas que sofrem de depressão.

2 - Por conter ferro, estimula a produção de hemoglobinas e ajuda em caso de anemia.

3 - Rica em potássio e pobre em sal, perfeita para baixar a pressão arterial.

4 - Ricas em fibras, a inclusão de bananas nas dietas ajuda a normalizar o trânsito intestinal, permitindo melhorar os problemas de constipação sem o uso de laxantes.

5 - A banana acalma o estômago e ajuda na digestão.

6 - Comer uma banana entre as refeições ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue elevados, combatendo o cansaço.

7 - Seu alto teor de vitamina B acalma o sistema nervoso.

8 - A fruta ajuda a normalizar o batimento cardíaco, que auxilia a ida do oxigênio para o cérebro e que regula a repartição de água pelo corpo.

9 - A banana também diminui as câimbras, contendo bastante vitamina B6 e B12, indicada para quem parou de fumar, pois tira os efeitos da falta de nicotina.

10 - Tem baixo teor de gordura, vitaminas A, B1, B2, B6, C, D e E e os minerais fósforo, cálcio, ferro e potássio, sua grande arma, que ajuda a evitar câimbras e dores musculares.

Leia mais: <http://www.vivercomsaude.com/2011/10/alimentacao-comer-banana-para-ter-saude.html#ixzz24TL22ipR>

Faça Compras Pela Internet [Shopping do Catarino](#)