

فوائد الموز - أهم 10 فوائد للموز مقدمة الموز هو فاكهة مغذية ومفيدة للغاية ومتاحة طوال السنة بسهولة. استخدام الموز يوفر حلاً طبيعياً لكنه فعال للعديد من الأمراض. الموز من اسباب الجمال الطبيعي لجلد الإنسان. يتم استخدامه لتحسين كفاءة الجهاز الهضمي. فهو يقوي المعدة. يحافظ على المعادن المختلفة في الجسم مثل: البوتاسيوم، والفوسفور، والكالسيوم والنتروجين. الطعام الحلو الطبيعي في لموز يساعد في الحفاظ على الصحة وأيضا يساعد في الهضم والاستيعاب من الطعام الذي تأكله (الاستيعاب هو عملية امتصاص المواد الغذائية المستهلكة في دمائنا). إذا قورنت موز ضد تفاحة، يتجلى أن موز يحتوي على 4 مرات مرات الكربوهيدرات أعلى محتوى من البروتين العالي المحتوى، فإنه يحتوي على 2، 3 مرات أعلى من الفوسفور أعلى 5 مرات، والمحتوى من فيتامين ألف والحديد، المحتوى أيضا 2 مرات أعلى من جميع الفيتامينات والمعادن الموجودة في تفاحة. ولذلك، يمكن تغيير القول الشهير حول أبل القول "موزة يوميا تغنيك عن الطبيب". فوائد الموز والاستخدامات الإسهال خليط الموز والزيادة علاج رائحة للإسهال. الإسهال شائع جداً بين صغار الأطفال والرضع، لهذا ينبغي خلط الموز مع قليل من الملح يضاف إلى ذلك. وهذا ثبت أنه حل فعال لهذه المشكلة. أعراض التجمل ويستخدم الموز كمظهر جلد ممتاز وطبيعي. قناع الوجه الي يتم إعداده من الموز يبقى الجلد نظيف ولين، وهو منشط للبشرة أفضل. تأخذ نصف موز وجعله في لصق النموذج، ثم إضافة ملعقة واحدة من الحليب المجاف ويضع قطرات من ماء الورد، وينطبق هذا على الوجه، والعنق و يغسل بعد نصف ساعة. وهذا يساعد في ترطيب الجلد. مصدر للطاقة وبصرف النظر عن كونها غنية جداً بالمعادن والفيتامينات، الموز يحتوي على طاقة عالية جداً. يمكن الحكم على ذلك من حقيقة أن يأكل موزتين فقط تتلقى ما يكفي من الطاقة لمدة ساعة سيرا على الأقدام بسهولة. من المستحسن أن يأكل الموز في الوقت الذي تشعر بالتعب. تقليل التوتر البوتاسيوم، وموجودة في كمية سخية إلى حد ما في موز، هو معدنية حيوية التي تضطلع بالمهام الهامة جداً في الجسم. البوتاسيوم يحافظ على ضربات القلب طبيعية ويحمل الأكسجين إلى الدماغ وأيضا يحافظ على توازن ناضج في الجسم. عندما نعاني التوتر، يقع مستوى البوتاسيوم لدينا أقل من المعدل الطبيعي كما يزيد من معدل الأيض لدينا. الموز غني بالبوتاسيوم، إذا كان يؤكل في ذلك الوقت، يحل محل البوتاسيوم المستخدمة أعلى ومن ثم جلب مرة أخرى لدينا مستوى البوتاسيوم إلى وضعها الطبيعي الذي يبدأ بتطبيع لدينا التوتر. الموز يبقى لنا الهدوء كما أنه يحتوي على فيتامين ب الذي يريح النظام العصبي بأكمله. استخدام الموز لتهدئة الأعصاب حل ممتاز للقلق. هذا له تأثير إيجابي على مزاج الشخص كما أنه يصبح مبتهج وسعيد. ويستخدم الموز أيضا للتعامل مع المشاكل التي تنشأ في جسم الإنسان بسبب التغيرات المناخية. تم العثور على بروتين، يدعى "التربتوفان" في الموز الذي يغير الحالة المزاجية للشخص ويجعله يشعر بالراحة. إعادة التأهيل المدخنين استخدام الموز يساعد الشخص على الإقلاع عن التدخين. الفيتامينات B6 و B12، التي توجد في موز، تساعد على التقليل من تأثير النيكوتين الذي يوجد في السجائر. على الرغم من أن العملية الفعلية أن، هذه الفيتامينات تقلل أعراض انسحاب النيكوتين حيث أن الشخص يمكن أن الإقلاع عن التدخين أكثر سهولة لأن النيكوتين الإدمان. ضغط الدم بسبب محتوى العالي من البوتاسيوم جنبا إلى جنب مع محتوى منخفض من الملح، الموز لا يؤثر على ضغط الدم تأثيراً سلبياً. هو يعتبر في الواقع أداة ظبط لضغط الدم. إنتاج الخضاب ويشكل الحديد، الذي موجود بكمية كبيرة في موز، في تشكيل الخضاب الموجود في خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين. ويوفر هذا العنصر الأساسي لتشكيل الهيموغلوبين أكل الموز. وكيل الجهاز الهضمي الموز يحتوي على "البكتين" وألياف بصرية حل "المغروانية المائية" التي تحافظ على الألياف للجهاز الهضمي نظيف. وهذا يساعد أيضا في تخليص الشخص من الإمساك المزمن.