

## Бананнинг фойдалари



16:00 / 02.05.2023 11045

﴿دُوْصُنَّ مِخْلَطُوْا دُوْصُنَّ مِرْدَسِ يَفِي نِي مَيْلِيْلَا بَاخْصَا اَم نِي مَيْلِيْلَا بَاخْصَا﴾

**«Ўнг тараф эгалари. Ўнг тараф эгалари недир?! Улар тиконсиз сидрзорлардадирлар. Сермева бананзорлардадирлар».** (Воқиъа сураси, 27, 28, 29- оятлар).

Жаннатда ўнг тараф эгалари учун тайёрланган неъматлардан бири банан бўлиб, унинг фойдалари жуда кўпдир. қуйида бир қанчасини келтирамыз:

Банан инсон организмининг С, Е, РР, В гуруҳи витаминлари ва уни қувватлантирувчи калий, кальций, хлор, темир, магний, натрий, олтингугурт, мис билан таъминлайди.

Таркибидаги С витамини кучли антиоксидант ҳисобланади ва инфекцияларга қарши курашади. В6 витамини эса қонимиздаги глюкоза

миқдорини нормаллашишида ва асаб тизимининг сокинлашишида ёрдам беради.

Банан таркибидаги темир қондаги гемоглобин миқдорини кўпайтиради. Калий ва магний эса юрак қон-томир тизими фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Мия ҳужайраларини кислород билан тўйинтиради, организмдаги сув-туз балансини нормаллаштиради.

Банан истеъмол қилиш, кайфият кўтарилишига ва организмда хурсандчилик гормони серотонин юксалишига ёрдам беради. Таркибидаги минераллар қондаги холестерин миқдорини камайтиради, юрак қон-томир ва ошқозон-ичак тизими фаолиятини яхшилайдди. Калий организмдаги суюқликни камайтиради ва қон босимини нормаллаштиради.

Банан жиғилдон қайнашида ва ошқозондаги кислотность камайишида ёрдам беради.

Банан магнийга бой бўлгани учун уни баҳорги авитаминоз ва кузги депрессия даврларида кўпроқ истеъмол қилиш тавсия қилинади. Таркибидаги аскорбин кислотаси эса метоболизм яхшиланишида ёрдам беради.

Банан қон қуюлтириш хусусиятига эга бўлгани учун, қони қуюқ бўлган кишилар камроқ истеъмол қилишлари тавсия қилинади.

***Муҳаммад Али Муҳаммад Юсуф тайёрлади***