

## Бананнинг фойдалари



16:00 / 02.05.2023 8892

﴿دُوْضَنَّمْ خَلَطُوْا دُوْضَنَّمْ رُؤْسِ يَفِي نِيْمَيْ لِيْلَا بَاخْ صَا اَم نِيْمَيْ لِيْلَا بَاخْ صَا اُو﴾

**«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. куйида бир қанчасини келтирамиз:

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

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 хужайраларини 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 яхшилади. 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***