

## القيمة الغذائية للموز وفوائده وسعراته الحرارية

يعتبر الموز من أشهر الفواكه في العالم. تحتوي هذه الفاكهة على العديد من العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة أجزاء مختلفة من الجسم. بالإضافة إلى كونها غنية بفيتامين B6، الموز مصدر جيد لفيتامين C، الألياف الغذائية والبوتاسيوم والمنغنيز. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز على نسبة منخفضة من الدهون والكوليسترول ولا يحتوي على صوديوم تقريبًا. لا يمكن إنكار خصائص الموز وأثاره على الجسم، بحيث يمنع الكثير من الأمراض والأمراض عند الإنسان.

بالإضافة إلى كونه مغذيًا، يمكن أيضًا استخدام الموز كوجبة خفيفة نشطة ولذيذة. الموز غني بمضادات الأكسدة المتنوعة التي يمكن أن تحميك من مخاطر الجذور الحرة التي تتلامس معها كل يوم. في هذه المقالة سوف نتحدث عن فوائد وخصائص الموز ومعرفة المزيد عن آثاره الإيجابية على الجسم.

### فوائد وخصائص الموز

الموز هو أحد الفواكه المحلية في جنوب شرق آسيا ويزرع الآن في العديد من المناطق الدافئة في العالم. يختلف الموز في اللون والحجم والمظهر حسب السلالة. النوع الأكثر شيوعًا هو "كافنديش"، وهو اللون الأخضر ويتحول إلى اللون الأصفر عند النضج. يحتوي الموز على كمية كبيرة نسبيًا من الألياف والعديد من مضادات الأكسدة. [القيمة الغذائية للموز](#) المتوسط (118 جرام) هي كما يلي:

- البوتاسيوم: 9%
- فيتامين ب 6: 33%
- فيتامين ج: 11%
- المغنيسيوم: 8%
- النحاس: 10%
- المنغنيز: 14%
- الكربوهيدرات: 24 جم
- الألياف: 3.1 جرام
- البروتين: 1.3 جرام
- الدهون: 0.4 جرام

تحتوي كل موزة على 105 سعر حراري فقط وتتكون من الماء والكربوهيدرات. يحتوي الموز على القليل جدًا من البروتين ولا يحتوي على دهون تقريبًا. تتكون الكربوهيدرات الموجودة في الموز الأخضر وغير الناضج في الغالب من النشا والنشا المقاوم، ولكن عندما ينضج الموز، يتم تحويل النشا إلى سكر (الجلوكوز والفركتوز والسكروروز).



الموز غني بالبكتين (نوع من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد في تقليل الإسهال والإمساك). يحتوي الموز غير الناضج على نشا مقاوم يعمل مثل الألياف القابلة للذوبان ويصعب هضمه وهضمه. قد ينظم كل من البكتين والنشا المقاوم مستويات السكر في الدم بعد الأكل والبقاء في المعدة لفترة أطول بسبب بطء الهضم ، وبالتالي تقليل الشهية.

بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي الموز على مؤشر نسبة السكر في الدم المعتدل إلى المنخفض (GI) ، والذي يمكن بناءً عليه تقدير مقدار وسرعة الأطعمة التي يمكن أن ترفع نسبة السكر في الدم. تبلغ قيمة المؤشر الجلايسيمي للموز غير الناضج حوالي 30 ، بينما يبلغ مؤشر نسبة السكر في الدم للموز الناضج 60. هذا يعني أن الموز يجب ألا يرفع مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص الأصحاء. ومع ذلك ، قد لا يكون هذا هو الحال بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 والذين قد يحتاجون إلى تجنب تناول الموز الناضج. إذا تم تناولها ، يجب التحكم في نسبة السكر في الدم ومراقبتها بعناية.

#### يقوي الجهاز الهضمي

تحتوي الألياف الغذائية على العديد من الفوائد الصحية ، على سبيل المثال يمكن أن تساعد في تحسين عملية الهضم. تحتوي ثمرة الموز متوسطة الحجم على حوالي 3 جرامات من الألياف ، مما يجعلها مصدرًا ممتازًا نسبيًا للألياف.

يحتوي الموز على نوعين رئيسيين من الألياف:

- البكتين: ويقبل مع نضج الموز.

- النشا المقاوم: يوجد في الموز غير الناضج.

ينتقل النشا المقاوم إلى الأمعاء الغليظة ، حيث يصبح غذاءً للبكتيريا المعوية المفيدة.

#### يساعد الموز على إنقاص الوزن

لم تؤكد أي دراسات بشكل مباشر تأثير الموز على فقدان الوزن. ومع ذلك ، يحتوي الموز على خصائص يمكن اعتبارها غذاءً مفيداً لفقدان الوزن. الموز ، على سبيل المثال ، منخفض السعرات الحرارية. يحتوي الموز في المتوسط على ما يزيد قليلاً عن 100 سعرة حرارية وهو أيضاً مغذٍ جداً ومُشبع. استهلاك الألياف في الخضار والفواكه مثل الموز له علاقة مباشرة بفقدان الوزن. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الموز غير الناضج مليء بالنشا المقاوم ، لذلك قد يبقيك ممتلئاً لفترة أطول ، مما يؤدي إلى انخفاض الشهية.

#### يحافظ الموز على صحة القلب



البوتاسيوم معدن ضروري لصحة القلب وخاصة التحكم في ضغط الدم. على الرغم من أهميته ، إلا أن القليل من الناس يحصلون على ما يكفي من البوتاسيوم. الموز مصدر كبير للبوتاسيوم. توفر موزة متوسطة الحجم (118 جراماً) حوالي 9% من الاحتياج اليومي من البوتاسيوم. تم تأكيد خصائص الموز في الحفاظ على صحة القلب في التجارب. يمكن أن يساعد النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم في خفض ضغط الدم ، والأشخاص الذين يتناولون الكثير من البوتاسيوم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 27%. بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي الموز على كميات جيدة من المغنيسيوم ، والتي ستكون فعالة في الحفاظ على صحة القلب.

## مضادات الأكسدة القوية

تعتبر الفواكه والخضروات مصدرًا ممتازًا لمضادات الأكسدة الغذائية ، والموز ليس استثناءً. يحتوي الموز على العديد من مضادات الأكسدة القوية ، بما في ذلك الدوبامين ومضادات الاكسدة. ترتبط مضادات الأكسدة هذه بالعديد من الفوائد الصحية ، مثل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض التنكسية (اضطرابات المفاصل والعمود الفقري). من ناحية أخرى ، يعمل الدوبامين الناتج عن تناول الموز كمضاد قوي للأكسدة.

## تأثير إيجابي على التمرين

غالبًا ما يُعرف الموز بأنه وجبة خفيفة جيدة للرياضيين بسبب المعادن والكربوهيدرات سهلة الهضم. قد يساعد تناول الموز في تقليل تقلصات العضلات والألم الناتج عن ممارسة الرياضة. سبب هذه التشنجات غير معروف إلى حد كبير ، ولكن هناك نظرية مفادها أن نقص الماء وعدم توازن الكهارل هما سبب هذه المشكلة. بشكل عام ، يمكن استخدام الموز كغذاء ممتاز قبل وأثناء وبعد تمارين التحمل.

تعرف على المزيد : تعرف على أطعمة بناء العضلات

## تقوية صحة الكلى



البوتاسيوم ضروري للسيطرة على ضغط الدم وتحسين وظائف الكلى. يمكن أن يكون الموز مصدرًا غنيًا للبوتاسيوم مفيدًا للحفاظ على صحة الكلى. وجدت دراسة أجريت على النساء لمدة 13 عامًا أن الأشخاص الذين يتناولون الموز مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض الكلى بنسبة تصل إلى 33٪ مقارنة بالنساء الأخريات. تشير دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الموز من 4 إلى 6 مرات

في الأسبوع هم أقل عرضة للإصابة بأمراض الكلى بنسبة 50% تقريباً من أولئك الذين لا يتناولونها. لذلك ، يمكن التحقق علمياً من خصائص الموز لمرضى الكلى والأشخاص المصابين بحصوات الكلى.

### استنتاج

الموز فاكهة شهيرة لها العديد من الفوائد العلاجية. يحسن الموز صحة الجهاز الهضمي والقلب بسبب احتوائه على الألياف ومضادات الأكسدة. يمكن أن تساعدك هذه الفاكهة على إنقاص الوزن ، لأنها منخفضة نسبياً في السعرات الحرارية وفي نفس الوقت غنية بالعناصر الغذائية. يعتبر تناول الموز الناضج بديلاً طبيعياً لتلبية حاجة الجسم من المواد السكرية والحلوة. بالإضافة إلى ذلك ، يساعد كل من الموز الأصفر والأخضر في الحفاظ على صحة جيدة وتعزيز الشبع.