

10 propriedades das bananas que você não conhecia

Não tem como não amar as bananas.

Elas são uma fruta saudável, deliciosa (para a maioria das pessoas) e, além de tudo, super prática.

O **Incrível.club** reuniu as 10 propriedades geniais desta fruta super barata, que estão diretamente relacionadas a quanto estão maduras.

Isso não significa que você só deva comer determinadas bananas e evitar outras. Basta levar em conta as recomendações de nosso post, para obter o máximo do benefício dessa fruta.

Previne câncer



[Depositphotos](#)

As bananas contêm uma proteína específica, que ajuda a prevenir doenças cancerígenas (o fator de necrose tumoral).

A quantidade desta substância nos frutos maduros é consideravelmente maior.

Portanto, recomenda-se comer **bananas cuja casca tenha manchas escuras ou tenha escurecido**.

Fonte: [jstage](#)

Contra câimbras



A deficiência de minerais é uma causa comum de câimbras musculares.

Ao consumir um alimento tão rico em potássio e magnésio, como as bananas, você conseguirá **prevenir os espasmos musculares**, por isso, muitos atletas as incluem em sua dieta.

Fonte: dailymail

Previne doenças renais



[Depositphotos](#)

Os alimentos ricos em potássio ajudam a prevenir a formação de pedras nos rins.

Segundo a pesquisa, incluir regularmente bananas em sua dieta ajuda a **reduzir em 40% a probabilidade de formações malignas nos rins.**

Fonte: [foodandlife](#), [NCBI](#)

Coração forte



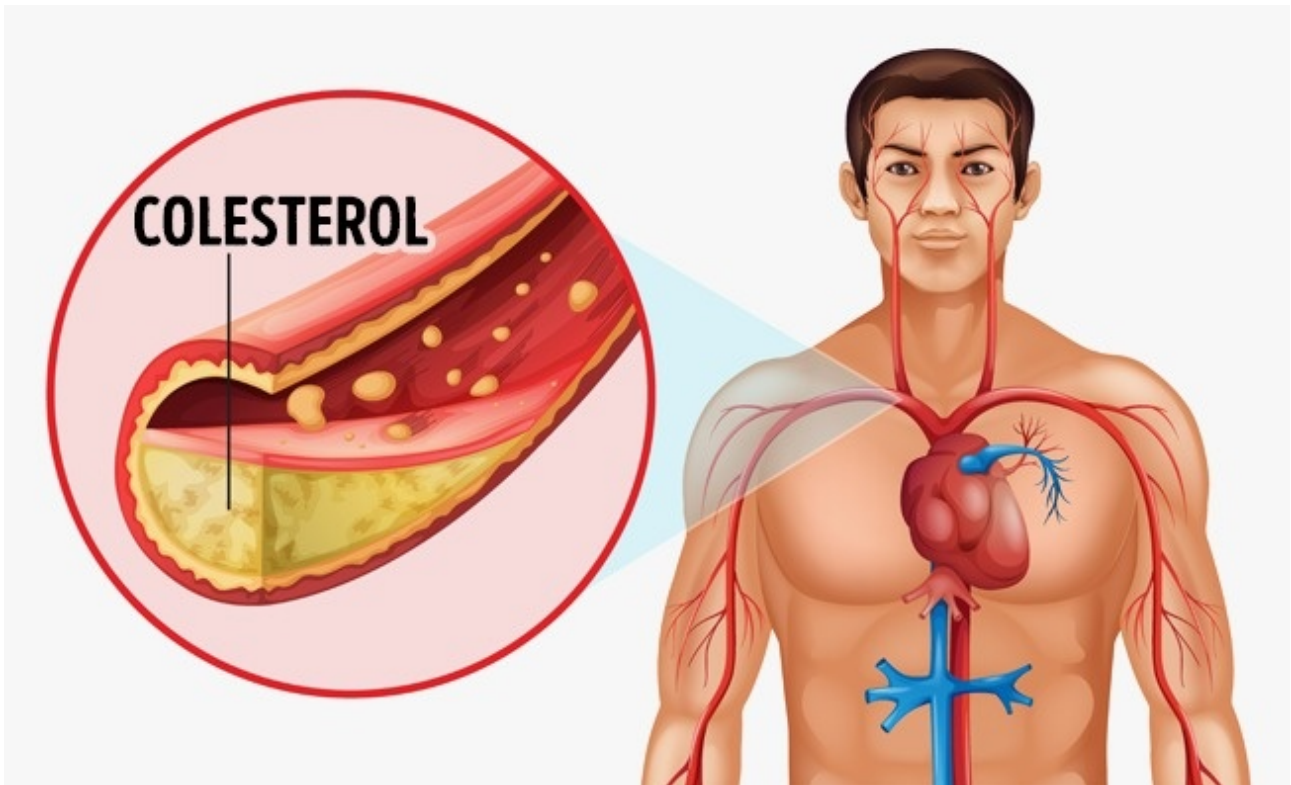
[depositphotos](#)

Os alimentos ricos em potássio ajudam a prevenir a formação de pedras nos rins.

Segundo a pesquisa, incluir regularmente bananas em sua dieta ajuda a **reduzir em 40% a probabilidade de formações malignas nos rins.**

Fonte: [foodandlife](#), [NCBI](#)

Coração forte
Vasos sanguíneos limpos

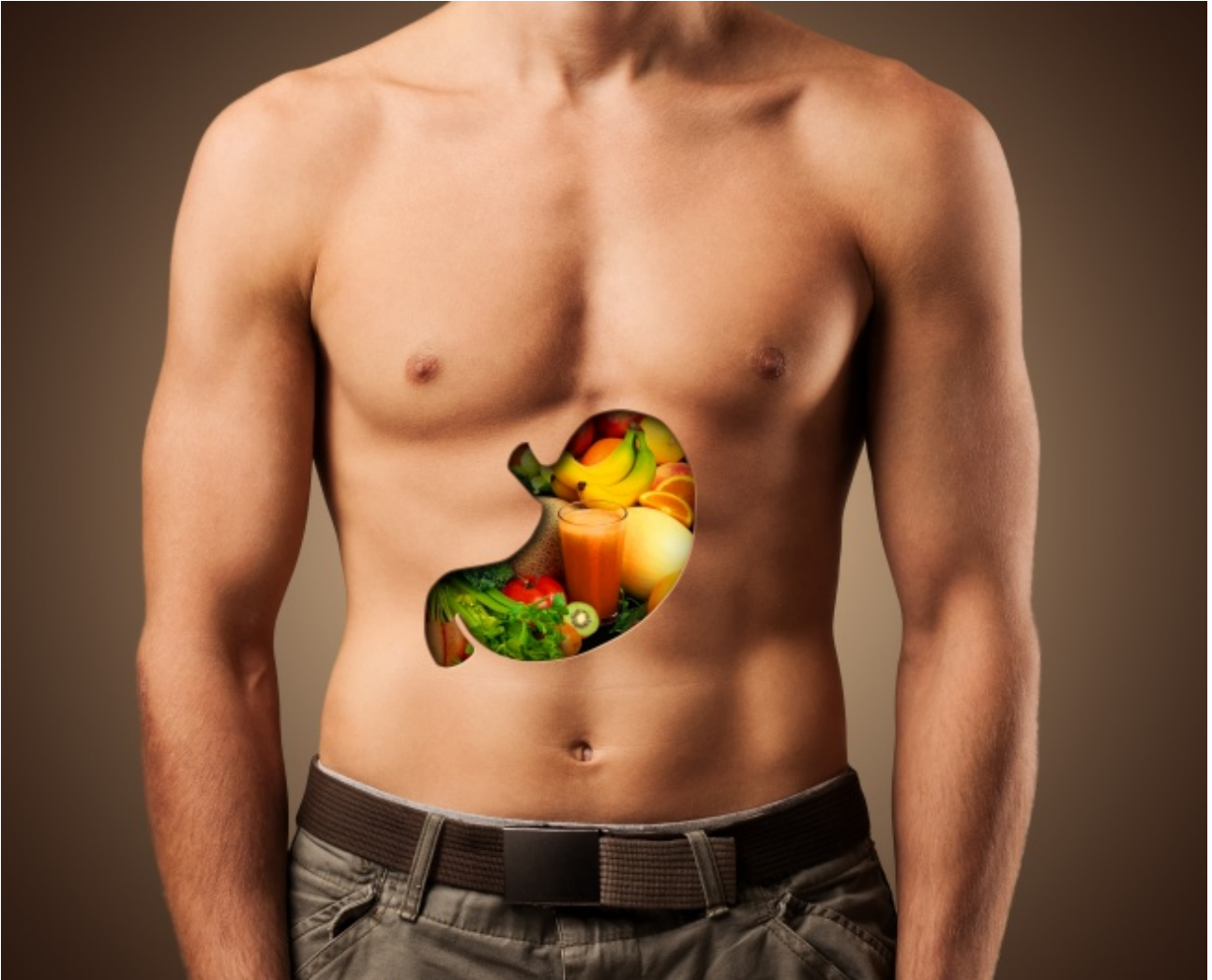


A deterioração da permeabilidade vascular, causada pelo colesterol, leva à aterosclerose.

As bananas contêm fitoesteróis, que ajudam a reduzir a concentração dessa substância no corpo e a manter a saúde do sistema vascular.

Fonte: [NCBI](#), [NCBI](#)

Estômago saudável



© [depositphotos](#)

As bananas são indicadas às pessoas com úlceras gástricas e também àquelas que estão no grupo de risco.

Essas frutas contêm uma enzima especial que ajuda na ecreção de muco, que protege o revestimento do estômago.

Fonte: [NCBI](#)

Fonte de energia



A abundância de vitaminas torna as bananas uma **excelente fonte de energia**.

Os carboidratos simples são facilmente digeridos e repõem quase que instantaneamente a deficiência de recursos energéticos, se necessários.

Bom humor



© [eastnews](#)

As bananas contêm o hormônio de alegria (dopamina), bem como as vitaminas do complexo B, que agem sobre o sistema nervoso.

Tudo isso permite colocá-las na **categoria de limentos que você deve comer se, de repente, sentir-se melancólico.**

Fonte: [NCBI](#)

Ajuda no caso de diabetes



© [depositphotos](#)

Estas frutas também contêm um tipo especial de amido (resistente), que ajudar a melhorar a situação das pessoas que sofrem de diabetes tipo 2.

Aqui devemos mencionar que **esta substância é abundante, principalmente nas bananas verdes.**

Para efeito de comparação: as frutas verdes de tamanho médio contêm 12,5 gramas de amido; enquanto as bananas maduras não mais do que cinco gramas.

Fonte: [NCBI](#)

Corpo esbelto



O amido resistente impede a **formação de gordura** e aumenta o consumo de energia, ajudando na perda de peso.

A dose recomendada desta substância é de 10 gramas.

Claro que, além de comer bananas, você também deve manter um estilo de vida ativo e ajustar seus hábitos alimentares.

Fonte: [NCBI](#)

<https://incrivel.club/criatividade-saude/10-propriedades-das-bananas-que-voce-nao-conhecia-202460/>

incrivel.

São Paulo, SP, 30 Abril de 2018

Mkmouse