magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 2. 11. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Banány – rychlá energie i zdroj vitaminu B6

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Banany---rychla-energie-i-zdroj-vitaminu-B6__s10010x10877.html

Sladké exotické ovoce, které je dobrým zdrojem draslíku a vitaminu B6. Před aerobním sportem, pro zklidnění žaludku i pro zotavení po střevních virózách. Dokonce se hodí i do pleťové masky, věděli jste?

Banánovník není strom, pouze díky své mohutnosti je za něj považován - **je to vytrvalá bylina.** Původně je doma v Asii a Austrálii, dnes je však **rozšířen**

po celém světě a odrůdy dorůstající menších rozměrů můžete pěstovat i doma. Plodem jsou banány rostoucí v trsech (směrem vzhůru) - nejprve jsou zbarveny do zelena, jak dozrávají, jejich slupka žloutne. Banány jsou poměrně měkké a ani slupka není příliš odolná. **Kromě sladkých velmi známých banánů se pěstují i "zeleninové" banány** s vysokým obsahem škrobu - plantejny.**Ty jsou určeny k tepelné úpravě a konzumují se před dozráním.**

Sladká chuť díky přírodním cukrům, ale i živiny

Sladké banánovníkové plody patří mezi sladší druhy ovoce (a tedy jsou i trochu více energeticky bohatší). Porce o velikosti 100 g obsahuje 415 kJ - **74 % tvoří voda**, tuků i bílkovin je zde jen malé množství. Nejvýraznější podíl z hlavních živin **tvoří sacharidy - celkem 24 %.** Nejvíce je zastoupena sacharóza, dále i fruktóza a glukóza - jim vděčí za svou sladkou, příjemnou chuť. **Banány se řadí mezi druhy ovoce s nižším obsahem vlákniny** (2,3 g na 100 g). Najdeme v nich menší podíl vitamínů B1 a B2, **vyšší podíl vitamínu B6, také obsahují betakaroten, vitamín C a vitamín E a kyselinu listovou** (folát). Jsou **dobrým zdrojem draslíku** (388 mg), zastoupen je i fosfor a menší podíl hořčíku a manganu. **Ve 100 g banánu přijme člověk 20 % denní doporučené dávky vitamínu B6 a 10-15 % denní doporučené dávky draslíku.**

Před aerobním pohybem, nebo pro zklidnění žaludku

Pro svůj nižší obsah vlákniny **jsou banány dobře stravitelné,** zařazují se i do šetřící diety. **Pomáhají ke zklidnění žaludku** - využití najdou i při zotavování ze střevních viróz a průjmových onemocnění - naopak je vhodné **jejich konzumaci omezit při zácpě.** Chystáte se věnovat aerobnímu pohybu a nestíháte se s dostatečným odstupem předem najíst? Banán je ideální volbou - energii z cukrů máte brzy k dispozici. Není pravda, že by banány nesměli konzumovat diabetici (lidé s cukrovkou) - je ale potřeba počítat s tím, že se jedná o sladší druh ovoce, s nižším obsahem vlákniny - **glykémii (hladinu cukru v krvi) tedy poměrně rychle zvýší.** Nejlépe zvolit menší plod (tedy dát si menší porci), nejíst banány denně a prostřídat je i s dalšími (méně sladkými) druhy ovoce.

Nakoupili jste více banánů a nestihli jste je sníst, než zhnědly? Nevyhazujte je - **můžete je použít jako pleťovou masku na oblast krku a obličeje. Pomohou hydratovat, oživit a vypnout pleť.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz