



A Banana



Não se trata de uma brincadeira de mau gosto, mas antes, dos resultados apurados nos últimos três anos sobre um estudo intensivo sobre a vulgar banana, levada a cabo por três prestigiadas Universidades: Twickenham, Cambridge e Berkeley.

Porquê este inóspito estudo?

Simplesmente porque se adivinhavam já as consequências que os chamados biocarburantes iriam fatalmente ter na alimentação a nível mundial.

Existiria algum alimento que fosse considerado quase que perfeito e completo na sua composição e, ao alcance da maioria da população?



A resposta está nos slides seguintes. O palavreado médico, sempre complicado, foi substituído por palavras simples ao alcance de qualquer pessoa.



Se desejam uma solução rápida para baixos níveis de energia, não há melhor alimento do que a banana.

Contendo 3 açúcares naturais (sacarose, frutose e glicose) combinados com fibra, a banana dá uma rápida e substancial elevação da energia de cada um.

Pesquisas provam que apenas 2 bananas fornecem energia suficiente para 90 minutos de exercícios extenuantes.

Não é por acaso que a banana, como energético, é a fruta número um dos atletas de alta competição.



A banana também ajuda a curar ou prevenir um grande número de doenças e condições físicas, que a tornam obrigatória na dieta diária de cada um.



Anemia:

Contendo muito ferro, as bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam assim nos casos de anemia.

Tensão arterial:

Contém um elevadíssimo teor de potássio e, um reduzido teor em sódio, tornando-a perfeita para combater a tensão alta. Tanto que a FDA (agência responsável pelo controle de alimentos e remédios dos EUA) autorizaram as indústrias de banana a oficialmente informar da redução do risco de tensão alta e enfarte.



Capacidade mental:

200 estudantes de uma escola em Twickenham (Middlesex) tiveram ajuda da banana no café da manhã, lanche e almoço, para elevar sua capacidade mental.

Pesquisas mostraram que frutas com elevado teor de potássio ajudaram os alunos a aprender e, a manterem-se mais despertos.

Intestinos:

Contrariamente ao que se diz, a banana tem um elevado teor de fibras, que ajudam a normalizar as funções intestinais, superando o problema, sem recorrer a laxantes.



Estados Depressivos:

De acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem ou sofreram de depressão, muitas sentiram-se melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém "*tryptophan*", um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

Excesso de álcool:

Uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma mistura de banana com leite e mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel, eleva o baixo nível de açúcar, enquanto o leite suaviza e hidrata o sistema.



Azia:

As Bananas têm efeito antiácido natural.

Se sofrerem de azia, experimentem comer uma banana no fim da refeição para se sentirem aliviados.

Enjoo matinal:

Comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

Picadas de mosquito:

Antes de usarem remédios, experimentem esfregar a parte interna da casca da banana na região afectada. Muitas pessoas têm resultados excelentes com redução do edema e da irritação.



Sistema Nervoso:

As Bananas contêm elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.

Excesso de peso e Stress do trabalho:

Estudos do Instituto de Psicologia de Salzburg, na Áustria, mostram que a pressão no trabalho leva à excessiva ingestão de comidas, como chocolate e biscoitos. Examinando 5 mil pacientes em hospitais, pesquisadores concluíram que os mais obesos eram os que tinham trabalhos com maior pressão. O relatório concluiu que, para evitar a ansiedade por comida, precisamos de controlar os níveis de açúcar no sangue.



TPM:

Esqueçam as pílulas e comam bananas.

Elas contêm vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue, que afectam o humor.

Úlcera:

Usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem problemas em casos de úlcera crónica gástrica ou duodenal, já que neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.



Contrôle de temperatura:

Muitas culturas vêem a banana como fruta 'refrescante', que pode reduzir tanto a temperatura física como a emocional de mulheres grávidas. Nos países nórdicos, as grávidas comem bananas para os bebés nascerem com temperatura baixa.

Desordens Afectivas Ocasionais:

A banana auxilia os que sofrem de DAO, porque contêm um incrementador natural do humor, o "tryptophan".



Tabaco:

As bananas podem ajudar as pessoas que estão a deixar de fumar, porque os seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de Potássio e Magnésio, ajudam o corpo a recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.

Stress:

O Potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigénio ao cérebro e regulando o equilíbrio de água no nosso corpo.

Quando stressados, a taxa metabólica eleva-se, reduzindo os níveis de Potássio, que podem ser reequilibrados com a ajuda da banana.



Enfarte:

De acordo com pesquisa publicado no Jornal de Medicina de New England, comer bananas regularmente pode reduzir o risco de morte por enfarto em até 40% !

Verrugas:

Os dermatologistas afirmam que se se quiser eliminar verrugas, basta colocar a parte interna da casca de banana sobre elas e prendê-la com gaze ou fita adesiva.

Regulação dos níveis de carboidratos:

Comendo alimentos ricos em carboidratos, como bananas, a cada 2 horas, mantém-se estável o nível de açúcar.



Hipokaliémia

A baixa do potássio para valores inferiores a 2.6 pode provocar paragem cardíaca com morte súbita. Esta situação, vulgar nas mulheres que se preocupam com “a linha”, já que comem pouco, alimentam-se deficientemente e, bebem muita água durante o dia, e nas anoréxicas, pode ser remediada e evitada com a ingestão de uma banana por dia.



Como vêem, a banana é um remédio natural contra muitos problemas.

Comparada por exemplo à maçã, tem:

- 4 vezes mais proteínas,**
- 2 vezes mais carboidratos,**
- 3 vezes mais fósforo,**
- 5 vezes mais vitamina A e ferro e**
- 2 vezes mais outras vitaminas e sais minerais.**

Também é rica em potássio e, como um todo, é um dos alimentos mais completos que existem.

NÃO ENGORDA E SACIA A FOME!



Então a frase...

“Uma banana ao dia dispensa o médico“, tem todo o sentido...

Fontes de informação:

- Universidade de Berkeley
- JAMA (Journal of the American Medical Association)
- New England Journal of Medicine



F I M