

## هذا ما يحدث لجسمك عندما تتناول موزة بقشرها كل يوم



01 ديسمبر 2019 - 00:33

تحدثت الكثير من الدراسات عن الفوائد العديدة التي تعود على جسم الإنسان حينما يتناول فاكهة الموز بكميات معقولة يوميا، فيما حذرت أخرى من الإكثار منه. ويعتبر الموز إحدى الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، إذ يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تقي الجسم من العديد من الأمراض، كما يساعد البشرة على أن تكون ناعمة ونضرة.

ويحتوي الموز على البروتين والألياف والفيتامينات، من بينها B6، A، وC، كما أنه غني بالبوتاسيوم والمغنيز والمغنيسيوم والفولات والريبوفلافين والنياسين والحديد. وتلعب مادة البوتاسيوم الموجودة بكثرة في فاكهة الموز دورا محوريا في تخليص الشرايين من الترسبات الضارة التي تتراكم مع مرور الوقت.

ولفتت دراسات عدة إلى أن البروتينات والألياف والفيتامينات الموجودة في الموز تساهم بشكل كبير في الوقاية من الجلطات والنوبات القلبية.

وإلى جانب ما تحتويه ثمرة الموز من فوائد، فإن لقشورها أيضا منافع قد يجهلها كثيرون. إذ تعد قشور الموز صالحة للأكل، ويمكن أن توفر مجموعة كاملة من الفوائد الصحية المضافة. وبحسب مختصين، فقد اتضح أن الأشخاص الذين يتناولون قشور الموز يمكنهم تحسين عملية الهضم وخفض الكوليسترول في الدم وعلاج مشاكل الجلد الشائعة. بحسب سكاى نيوز عربية.

كما تقوم قشور الموز بدور مهم في تبييض الأسنان، ويلجأ إليها البعض من أجل هذا الغرض كبديل عن الذهاب إلى طبيب الأسنان لتجنب التكاليف الباهظة.

يذكر أن الموز أحد أهم محاصيل الفاكهة، وهي كلمة أصلها من اللغة الولوفية، إلا أن أصلها يعود إلى اللغة العربية حيث يطلق على "أصبع الموز" بـ"بنان موز"، فتسمى "الموزة" الواحدة "بنانة".