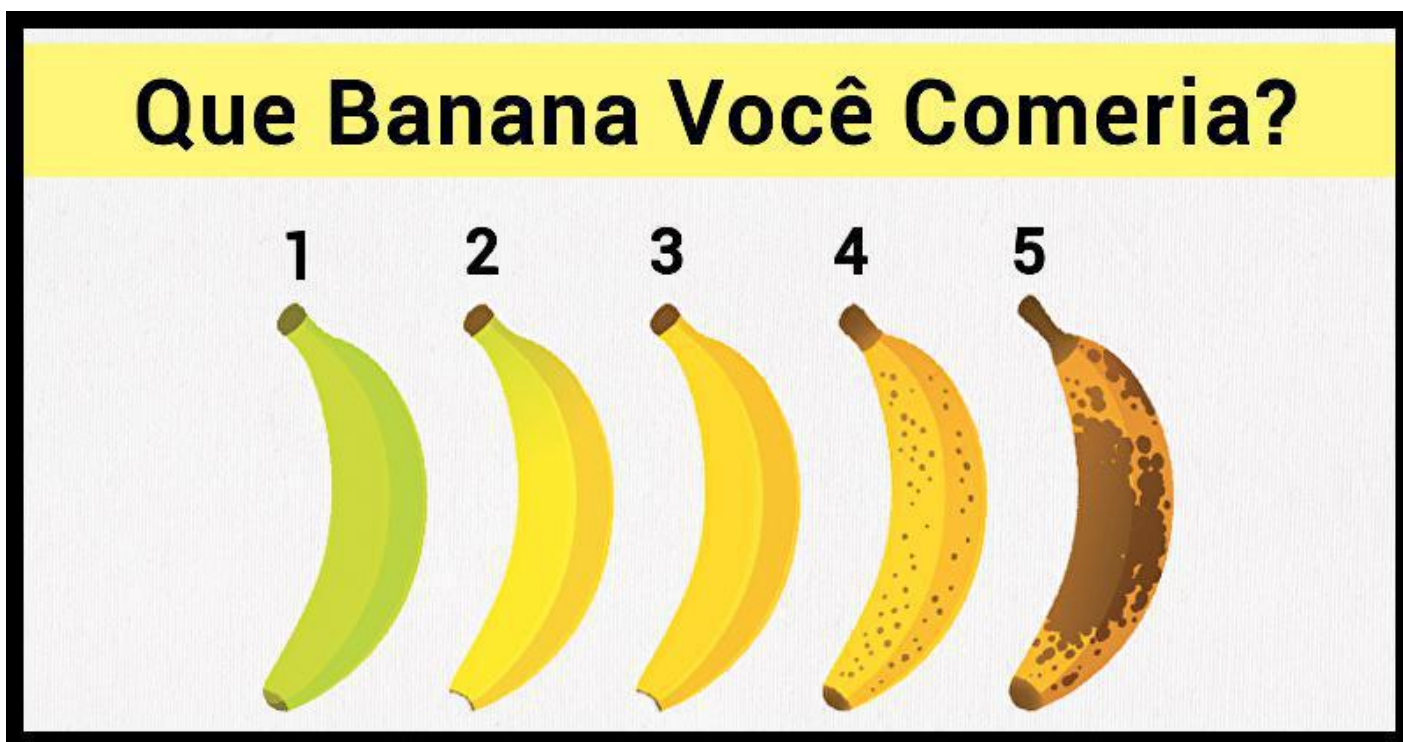


Bananas, o tempo natural de amadurecimento e o impacto na sua saúde

As bananas fazem parte do dia-a-dia da nossa alimentação. Comendo diretamente a fruta ou em receitas diversas elas sempre fazem sucesso e são muito importantes para uma alimentação saudável. Mas você sabia que a cor das bananas que você come tem efeitos diferentes para a saúde?

As bananas são uma ótima fonte de potássio, quase todo mundo sabe disso, e elas fornecem nutrientes e vitaminas que seu corpo precisa. Mas cada cor de banana, de verde vibrante a escuro e com pintas, oferece seus próprios benefícios para a saúde.



1. Bananas Verdes



Se estiver tendo problemas com açúcar no sangue, as bananas verdes conseguem ajudar. Elas têm um baixo índice glicêmico, então são um lanche simples para aqueles que precisam monitorar seus níveis de açúcar no sangue. As bananas verdes também ajudam a prevenir e tratar a diarreia, por isso coma uma destas na próxima vez que estiver com problemas no banheiro.

2. Bananas Amarelas Esverdeadas



Essas bananas são ótimas para reduzir desejos, já que as bananas jovens e verdes

saciam a fome por mais tempo. Elas também ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue saudáveis. As bananas amarelas esverdeadas também estão cheias de fibras, então elas ajudam a manter você estável e são benéficas para as boas bactérias que vivem em seu corpo.

3. Bananas Amarelas Rijas



Para a maioria das pessoas, é a banana ideal. A pele descasca facilmente e não é nem muito doce nem mole. Nossos corpos são capazes de digerir melhor essa banana, e os antioxidantes em uma banana totalmente amarela ajudam a proteger contra doenças.

4. Bananas Com Pintas Escuras



Esta banana também contém antioxidantes cruciais e é útil até mesmo para pacientes que estão lutando contra tumores. As manchas marrons na banana podem ajudar a quebrar células anormais no corpo que são conhecidas por causarem câncer. No entanto, esta variedade de banana é muito mais doce do que as outras, por isso evite comer bananas passadas se precisar controlar os seus níveis de açúcar.

5. Bananas Marrons



As mais moles e doces do cacho, as bananas marrons são ricas em triptofano, que reduz o estresse e ansiedade. Também são ricas em nutrientes que ajudam na saúde dos músculos e ossos. Então, da próxima vez que estiver se sentindo sobrecarregado ou precisar de um bom lanche pós-treino, considere um lanche de banana marrom!

Agora que você sabe como cada banana afeta seu corpo, aproveite para se organizar e escolher aquela que melhor atende sua necessidade a cada momento.

Fonte: www.apost.com