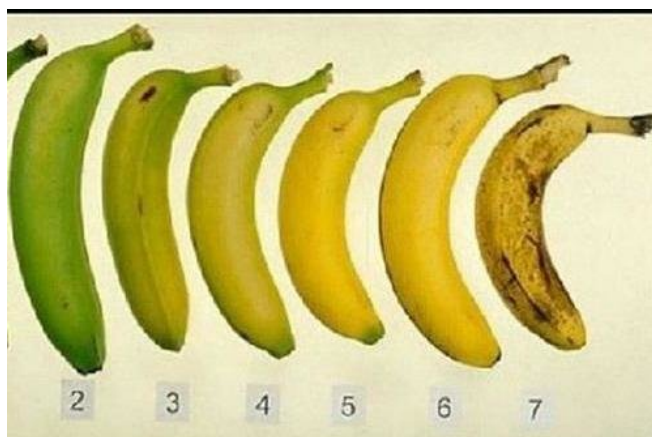


فواید موز با تغییر رنگ پوستش عوض می شود



بسیاری از کارشناسان و پزشکان تغذیه بر سر اهمیت موز و به طور کلی میوه ها متفق القول هستند البته باید بدانید که خواص موز با تغییر رنگ پوست تغییر می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، موز یکی از پر مصرف ترین میوه ها در جهان است، به ویژه با توجه به فوایدی که برای سلامت بدن دارد و طبق مراحل رشد و رسیده شدن تغییر می کند و این تغییرات مراحل در رنگ پوست خارجی اش نمایان می شود. طبق گزارش سایت "For Living Strong" که به مسائل مربوط به بهداشت و سلامت می پردازد، موز از میوه هایی است که پر از پتاسیم و منیزیم و ویتامین های آ، ب و ث است.



نگاهی گذرا به برخی از فواید موز بر اساس مراحل رشد و رسیده شدن

موز سبز: حاوی شکر به مقدار بسیار ناچیز است که در کاهش وزن می تواند مفید باشد و علاوه بر این دارای مواد ضد اکسید شدن و پر از باکتری پروبیوتیک است که برای دستگاه هاضمه و روده ها بسیار مفید است. همچنین موز سبز در جذب مواد غذایی به شکل بهتر کمک می کند.

موز زرد: حاوی شکر به میزان بالا است لذا برای کسانی که بیماری های قند دارند مناسب نیست اما در عین حال برای بقیه مردم یک وعده غذایی سبک و غنی است.

موزی که روی آن **نقطه های قهوه ای** وجود دارد و نشانه رسیده بودن آن است حاوی میزان بالایی از ماده TNF است که علیه سرطان عمل می کند و مانع از رشد و گسترش سلول های سرطانی می شود.

همچنین موز «**سیاه شده**» که بسیار رسیده باشد در مقابله با سلولهای غده های سرطانی و متوقف ساختن رشد و گسترش شان مفید است.