

"الموز".. غذاء سحري للرياضيين ووقاية من الأمراض



الخميس 21 يونيو 2018 09:06 م

يتناول الكثير من الرياضيين مشروبات الطاقة كي يحصلوا على الطاقة والنشاط والحيوية خاصة بعد بذلهم الكثير من الجهد، لكن فاكهة الموز قد تشكل بديلا طبيعيا مغذياً بديلا عن هذه المشروبات التي لها نتائج عكسية على الصحة كونها تحتوي على كميات من الكافيين

و يشير الكثير من خبراء التغذية إلى أن الموز غني بالبوتاسيوم والكربوهيدرات التي تساعد على تقوية عضلات الرياضيين، إضافة إلى مضادات الأكسدة التي لا توجد أصلا في مشروبات الطاقة

طاقة وحيوية

وتؤكد خبيرة التغذية الفلسطينية عزة الحايك أن الموز غذاء سحري يساعد الرياضيين على استعادة المزيد من الطاقة والحيوية، وتضيف في حديث خاص لمراسلنا: "إن الموز يقلل تشنجات العضلات لدى الرياضيين خلال الألعاب الشاقة كونه يحتوي على كميات مهولة من البوتاسيوم، لذلك يحد من تقلصات العضلات".

وتضيف الحايك: "كون الموز يحتوي على مضادات الأكسدة؛ فإنه يساعد الرياضيين في مكافحة الالتهابات الطارئة التي تحدث لهم خلال ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، ويوفر لهم الطاقة الصحية الطبيعية كونه يحتوي على السكر الطبيعي، إضافة إلى أنه يشكل علاجاً ناجعاً للسموم التي تدخل الجسم بل تخلصه منها، فمضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الموز تكافح هذه السموم التي تدخل إلى أجسام الرياضيين خلال عدوهم في الملاعب واستنشاق المزيد من الهواء الذي ربما يكون مشبعاً بهذه السموم".

وترى الحايك أن الموز يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل مثالي، حيث تميل درجة حرارة الجسم إلى الارتفاع أثناء ممارسة الرياضة، ويساعد تناول الموز بعدها في تهدئة الجسم وصولاً إلى درجة الحرارة المثلى التي تضمن لأجهزة الجسم كافة العمل بالكفاءة المطلوبة

علاج فعال

ويؤكد الطبيب الفلسطيني ماجد الحسيني أخصائي الأمراض الباطنية في مستشفى المقاصد الخيرية بالقدس، على أهمية تناول الموز لصحة الإنسان بشكل عام فيقول: "لعل تناول الموز يشكل العديد من الفوائد الجمة للجسم، فإنه يعمل على ضبط ضغط الدم في الجسم، لذلك يخفف من حصول السكتات القلبية والدماغية كونه يحتوي على كميات من البوتاسيوم، كما يعمل على خفض نسبة الأملاح والصوديوم في الدم".

ويضيف الدكتور الحسيني في حديث خاص لمراسلنا: "تناول الموز يعالج الإسهال عند الأطفال خاصة عند تناوله مع لبن الزبادي، وهذا بدوره يعوض نقص الأملاح من الجسم، كما يفيد تناوله في علاج فرحة المعدة والتهابات القولون والإمساك، وكذلك علاج فقر الدم والأنيميا لاحتوائه على الحديد المساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء في الجسم".

ويؤكد الدكتور الحسيني أن الموز والإكثار من تناوله يعالج الاكتئاب النفسي لاحتوائه على مادة (التريبوفان) التي تتحول إلى مادة السيروتونين المسؤولة عن تحسين المزاج بالجسم والشعور بالراحة النفسية

واختتم حديثه بالقول: "إنه لغذاء سحري طبيعي للرياضيين، وكذلك علاج للكثير من الأمراض فالحرص على تناول الموز هو الطريق للحياة الهادئة السعيدة".

