

## Μπανάνα

Είναι το ιδανικό φρούτο για ενέργεια και τόνωση και συνεπώς και για τα σπορ λόγω της περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και της καλής συγκέντρωσης ανόργανων θρεπτικών συστατικών (κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος).

Περιέχει τρυπτοφάνη που επηρεάζει θετικά τα επίπεδα σεροτονίνης του οργανισμού, προσφέροντας καλύτερη διάθεση. Αποτελεί επίσης καλή πηγή βιταμινών Α και C, καλίου και σιδήρου.



Η γευστική μπανάνα προέρχεται από δέντρο, που ανήκει στην οικογένεια των Musaceae. Εμπορικά, είναι ένα από τα ευρέως καλλιεργούμενα φυτά σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές (Επιστημονική ονομασία: ***Musa acuminata colla*** )

Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες που παράγουν μπανάνες με διαφορετικό μέγεθος ,χρώμα (κίτρινο έως καστανό), βάρος (70-150g) και γεύση. Τα φρούτα έχουν προστατευτικό εξωτερικό φλοιό, που περιβάλλει τη νόστιμη, γλυκιά, εσωτερική σάρκα με το λευκοκίτρινο χρώμα.

Καλλιεργείται σε διάφορα μέρη με ζεστό κλίμα όπως είναι η νότια Ασία και η Αφρική, αλλά σήμερα η καλλιέργεια της γίνεται και σε περιοχές της νότιας Ελλάδας.

- Η μπανάνα είναι ένα φρούτο με αρκετές θερμίδες, αλλά με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη, και χαρίζει υγεία χάρη στα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, στα αντιοξειδωτικά, στα ανόργανα άλατα και στις βιταμίνες. Το εσωτερικό του φρούτου είναι μαλακό και εύπεπτο και περιέχει απλά σάκχαρα όπως η φρουκτόζη και η σακχαρόζη , που δίνουν ενέργεια και αναζωογονούν τον οργανισμό γρήγορα.. Λόγω αυτών των ιδιοτήτων τους οι μπανάνες καταναλώνονται από αθλητές για να σας εξασφαλίσουν συμπλήρωμα ενέργειας , προτείνονται σε λιποβαρή παιδιά και είναι ένα καλό σνακ.
- Περιέχει ικανοποιητική ποσότητα διαλυτών φυτικών ινών (7% της ΣΗΠ ανά 100 g), και αυτό βοηθάει την σωστή κινητικότητα του εντέρου.
- Περιέχει πολλά πολυφαινολικά φλαβονοειδή που προάγουν την υγεία, όπως η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη, και αντιοξειδωτικά α- και β- καροτένια σε μικρές ποσότητες. Οι ενώσεις αυτές βοηθούν τον οργανισμό δεσμεύοντας το οξυγόνο που προέρχεται από τις ελεύθερες ρίζες και από reactive oxygen species (ROS), που παίζουν ρόλο στη γήρανση και σε διάφορες διαδικασίες που οδηγούν σε ασθένειες.
- Είναι επίσης μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης Β6 (πυριδοξίνη), παρέχοντας περίπου το 28% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας. Η πυριδοξίνη είναι ένα μια σημαντική

βιταμίνη του συμπλέγματος βιταμινών Β, που έχει ευεργετικό ρόλο στη θεραπεία της νευρίτιδας, της αναιμίας, και συμβάλλει στην ρύθμιση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης στο σώμα (η ομοκυστεΐνη είναι παράγοντας κινδύνου για στεφανιαία νόσο (CHD) και εγκεφαλικό επεισόδιο)

- Ο καρπός είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης C (περίπου 8,7 mg ανά 100 g). Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C βοηθά το σώμα να αναπτύξει αντιστάσεις έναντι μολυσματικών παραγόντων και δεσμεύει τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.
- Οι φρέσκες μπανάνες παρέχουν επαρκή επίπεδα μετάλλων όπως ο χαλκός, το μαγνήσιο και το μαγγάνιο. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την ενίσχυση των οστών και έχει κάρδιο-προστατευτικό ρόλο. Το μαγγάνιο χρησιμοποιείται από το σώμα ως συν-παραγοντας για το αντιοξειδωτικό ένζυμο δισμουτάση υπεροξειδίου. Ο χαλκός είναι απαραίτητος για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Οι φρέσκες μπανάνες είναι πλούσια πηγή καλίου. 100 g φρούτων παρέχουν 358 mg καλίου. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών. Βοηθά στον έλεγχο της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης, αντιμετωπίζοντας τα βλαβερά αποτελέσματα του νατρίου.

Οι μπανάνες πρέπει να είναι αρκετά σφιχτές, με φωτεινό κίτρινο χρώμα και πλούσιο άρωμα. Το δέρμα θα πρέπει να αφαιρείται εύκολα.

Η μπανάνα δεν μπορεί να αντέξει έκθεση σε θερμοκρασίες κάτω των 12 ° C. Εάν εκτεθεί σε χαμηλές θερμοκρασίες η ωρίμανσή της διακόπτεται και το χρώμα του δέρματός της, μετατρέπεται γρήγορα σε καφέ. Αποφύγετε λοιπόν το ψυγείο.

Όπως τα περισσότερα φρούτα οι μπανάνες τρώγονται ωμές σαν σνακ ή σαν επιδόρπιο, αλλά χρησιμοποιούνται επίσης στην παρασκευή μαρμελάδας, γλυκισμάτων, φαγητών και άλλων παρασκευασμάτων.

Είναι γνωστό ότι οι μπανάνες μερικές φορές προκαλούν δερματικές και συστηματικές αλλεργικές αντιδράσεις. Ο ένας τύπος αλλεργίας αποκαλείται "**σύνδρομο στοματικής αλλεργίας**". Προκαλεί φαγούρα και οίδημα στο στόμα ή το λαιμό μέσα σε λίγες ώρες μετά την κατάποση και τα συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της αλλεργίας στο δέντρο σημύδα καθώς και με αυτά άλλων αλλεργιών γύρης. Ο άλλος τύπος αλλεργικής αντίδρασης σχετίζεται με τις αποκαλούμενες "**αλλεργίες latex**" και προκαλεί κνίδωση και ενδεχομένως σοβαρά συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμετό και διάρροια.

**Μπανάνα (Musa acuminata colla)**

Πηγή : USDA Nutrient Database

Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*	Θρεπτική ουσία	Ανά 100g	%ΣΗΠ*
Ενέργεια	90 Kcal	4.5%	<b>Ηλεκτρολύτες</b>		
Υδατάνθρακες	22.84 g	18%	Νάτριο	1 mg	0%
Πρωτεΐνες	1.09g	2%	Κάλιο	358 mg	8%
Ολικά Λιπαρά	0.33 g	1%	<b>Μέταλλα</b>		
Χοληστερόλη	0 mg	0%	Ασβέστιο	5 mg	0.5%
Διαιτητικές ίνες	2.60 g	7%	Σίδηρος	0.078 mg	8%
<b>Βιταμίνες</b>			Μαγνήσιο	0.26 mg	2%
Φυλλικό οξύ	20 µg	5%	Φώσφορος	27 mg	7%
Νιασίνη	0.665 mg	4%	Ψευδάργυρος	0.270 mg	13%
Παντοθενικό οξύ	0.334 mg	7%	<b>Phyto-nutrients</b>		
Πυριδοξίνη	0.367 mg	28%	Καροτένιο-α	25 µg	--
Ριβοφλαβίνη	0.073 mg	5%	Καροτένιο-β	26 µg	--
Θειαμίνη	0.031 mg	2%	Λουτεΐνη- ζεαξανθίνη	22 µg	--
Βιταμίνη Α	64 IU	2%			
Βιταμίνη C	8.7 mg	15%			
Βιταμίνη E	0.10 mg	1%			
Βιταμίνη K	0.5 µg	1%			

\*ΣΗΠ : Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (Συστάσεις για ενήλικες)

**Πηγές :**

1. J Physiol Biochem. 2011 Sep;67(3):415-25. Epub 2011 Apr 8., Beneficial effects of banana (Musa sp. var. elakki bale) flower and pseudostem on hyperglycemia and advanced glycation end-products (AGEs) in streptozotocin-induced diabetic rats.  
Bhaskar JJ, Shobha MS, Sambaiiah K, Salimath PV.
2. J Sci Food Agric. 2011 Jun;91(8):1482-7. doi: 10.1002/jsfa.4337. Epub 2011 Mar 7.,Stimulation of glucose uptake by Musa sp. (cv. elakki bale) flower and pseudostem extracts in Ehrlich ascites tumor cells., Bhaskar JJ, Salimath PV, Nandini CD.
3. Neurology. 2002 Aug 13;59(3):302-3.,Potassium depletion as a risk factor for stroke: will a banana a day keep your stroke away, Levine SR, Coull BM.
4. Indian J Exp Biol. 2002 Nov;40(11):1322., Banana potassium and stroke., Singhal MK.
5. Food Funct. 2011 Oct 14;2(10):603-10. Epub 2011 Sep 14.,Potential nutraceutical food beverage with antioxidant properties from banana plant bio-waste (pseudostem and rhizome)., Saravanan K, Aradhya SM.

6. J Agric Food Chem. 2012 Jan 11;60(1):427-32. Epub 2011 Dec 12.,Banana ( Musa sp. var. elakki bale) Flower and Pseudostem: Dietary Fiber and Associated Antioxidant Capacity.,Bhaskar JJ, S M, Chilkunda ND, Salimath PV.

7. Anal Biochem. 2010 Jul 15;402(2):137-45. Epub 2010 Mar 31., Quantification of folate in fruits and vegetables: A fluorescence-based homogeneous assay.

Martin H, Comeskey D, Simpson RM, Laing WA, McGhie TK.

8. <http://www.nutrition-and-you.com>

8. USDA National Nutrient data base (<http://ndb.nal.usda.gov/> )