

10 Benefits Bananas

Posted By samrock



In addition to being ^B a favorite most athletes, bananas also have efficacy for health and beauty. But to get the benefits ^{A7}, you need to carefully choose ^{A1}. Because only a ripe banana alone that can change blood sugar into glucose naturally, and quickly diabsorsi into the bloodstream. The characteristics of a ripe banana, banana skin is yellowish green with brown or yellow spots. All content in ripe banana, will provide some health benefits, especially for:

1. Source of Power Bananas can be digested easily, so that the sugar contained therein will be converted into a good power source for the formation of the body, working muscles and also very good for relieving fatigue.
2. Expectant mother Women who are pregnant are encouraged to eat bananas ^{A1}, because they contain high folic acid is important for the perfection of the fetus, the formation of new cells and preventing birth defects occur.

A ripe banana, will contain approximately 85-100 calories. So by eating two bananas fresh, folic acid requirement of approximately 58 micrograms can be met. In addition, the banana will help keep blood sugar levels can reduce morning sickness, so the bananas are good for snacks pregnant women.

3. Patients with Anemia The content of iron is quite high in bananas, can stimulate the production of hemoglobin in the blood for patients with anemia. Two bananas a day, very good for people with anemia.
4. Ulcer Pain Sufferers As a fruit that can be consumed directly, bananas do not irritate or damage the intestine for ulcer sufferers. The fruit is

often used to fight ^{A1} bowel disease, because the texture is soft. Bananas are also able to neutralize ^{A1} excess stomach acid and coat the stomach so as to reduce ^{A1} irritation. For those who suffered bowel disease or colic due to stomach acid, you can consume them in a glass of milk mixed in liquid.

5. Liver Disease Patients For patients with liver, two bananas a day with the addition of one tablespoon of honey, it would be good to increase ^{A1} appetite and increase powerful.
6. Burn Patients Especially for people with burns, you can use banana leaves as a treatment. Way, burned skin smeared with a mixture of banana leaf ash and coconut oil. This mixture is able to cool ^{A1} the burned skin.
7. Experiencing Stress Bananas contain potassium, which is a vital mineral which helps normalize the heartbeat, sends oxygen to the brain and regulates the balance of water levels in the body. When experiencing stress, your metabolism will increase dramatically, thereby reducing the body's potassium levels. With bananas, potassium levels in the body will be balanced.
8. Stroke Patients Based on the research of The New England Journal of Medicine, eating bananas every day will reduce the risk of death from stroke by 40%.
9. Controlling Temperature In some countries, bananas are regarded as cooling foods that can reduce the physical and emotional temperature of expectant mothers. In Thailand for example, pregnant women eat bananas to ensure ^{A4} the baby is born with a cool temperature.
10. Increase Brain Power In an English school, 200 students able to complete ^{A1} the final exam with just a breakfast of bananas. They also often eat bananas during recess and lunch, because bananas can boost brain power.

Article source:

<http://www.beritaunik.net>

<http://indonesian-fruit.blogspot.com/search/label/benefits%20of%20fruits>

Labels: benefits of fruits

Translate :

10 Manfaat Pisang

Posted By samrock



Selain menjadi atlet paling favorit, pisang juga memiliki khasiat untuk kesehatan dan kecantikan Tetapi untuk mendapatkan manfaat, Anda perlu hati-hati memilih.. Karena hanya pisang yang matang saja yang dapat mengubah gula darah menjadi glukosa alami, dan cepat diabsorpsi ke dalam aliran darah.

Ciri-ciri pisang matang, kulit pisang hijau kekuningan dengan bintik-bintik coklat atau kuning Semua konten dalam pisang matang, akan memberikan beberapa manfaat kesehatan, terutama untuk.:

1. Sumber Daya Pisang dapat dicerna dengan mudah, sehingga gula yang terkandung di dalamnya akan diubah menjadi sumber daya yang baik untuk pembentukan tubuh, kerja otot dan juga sangat bagus untuk menghilangkan rasa lelah.
2. Wanita Hamil ibu yang sedang hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi pisang, karena mengandung asam folat tinggi yang penting bagi kesempurnaan janin, pembentukan sel-sel baru dan mencegah terjadi cacat bawaan.

Sebuah pisang matang, akan mengandung sekitar 85-100 kalori Jadi dengan makan dua buah pisang segar, kebutuhan asam folat sekitar 58 mikrogram dapat terpenuhi..Selain itu, pisang akan membantu menjaga kadar gula darah dapat mengurangi morning sickness, sehingga pisang baik untuk wanita hamil makanan ringan.

3. Pasien dengan Anemia Isi besi cukup tinggi dalam pisang, dapat merangsang produksi hemoglobin dalam darah untuk pasien dengan anemia Dua buah pisang sehari,. Sangat baik untuk penderita anemia.

4. Penderita Sakit Maag Sebagai buah yang dapat dikonsumsi langsung, pisang tak membuat iritasi atau merusak usus bagi penderita maag. Buah ini sering digunakan untuk melawan penyakit usus, karena teksturnya yang lembut. Pisang juga mampu menetralkan asam lambung berlebih dan melapisi lambung sehingga mengurangi iritasi. Bagi mereka yang menderita penyakit usus atau kolik akibat asam lambung, Anda dapat mengkonsumsinya dalam segelas susu dicampur dalam cairan.
5. Pasien Penyakit Lever Bagi penderita lever, dua buah pisang sehari dengan tambahan satu sendok madu, akan baik untuk menambah nafsu makan dan meningkatkan kuat.
6. Penderita Luka Bakar Khusus untuk penderita luka bakar, Anda dapat menggunakan daun pisang sebagai pengobatan Way., Kulit terbakar diolesi dengan campuran abu daun pisang dan minyak kelapa. Campuran ini mampu mendinginkan kulit yang terbakar.
7. Pisang Stres Mengalami mengandung kalium, yang merupakan mineral penting yang membantu untuk menormalkan detak jantung, mengirim oksigen ke otak dan mengatur keseimbangan kadar air dalam tubuh. Ketika mengalami stres, metabolisme Anda akan meningkat secara dramatis, sehingga mengurangi kalium tubuh tingkat. Dengan pisang, kadar potasium dalam tubuh akan seimbang.
8. Pasien Stroke Berdasarkan penelitian dari The New England Journal of Medicine, makan pisang setiap hari akan menurunkan resiko kematian akibat stroke hingga 40%.
9. Mengontrol Temperatur Di beberapa negara, pisang dipandang sebagai makanan pendingin yang dapat menurunkan temperatur fisik dan emosional ibu hamil. Di Thailand misalnya, ibu hamil akan makan pete untuk meyakinkan agar si bayi lahir dengan suhu tidak tinggi.
- 10 Meningkatkan Daya Otak Di sebuah sekolah Inggris, 200 pelajar mampu menyelesaikan ujian akhir hanya dengan sarapan pisang Mereka juga kerap mengkonsumsi pisang saat jam istirahat serta makan siang,. Sebab pisang mampu meningkatkan kekuatan otak..