# Energie a zdraví schované pod slupkou aneb Proč je dobré sníst aspoň jeden banán denně?

**Banány jsou ovoce, které patří k tomu vůbec nejčastěji konzumovanému na naší planetě. A má to i dobrý důvod. Tyto žluté plody mají nejen výbornou chuť a můžeme je jíst téměř kdekoli, ale také obsahují velké množství zdraví prospěšných látek a vitaminů. Před revolucí byla o banány nouze a lidé v naší republice přicházeli o ovoce, které by se mělo konzumovat klidně každý den. Je totiž výbornou prevencí proti mnoha nemocem.**

Už jenom latinský název banánů *Musa sapientum*, který v doslovném překladu znamená „plody mudrců“, napovídá, že se jedná o ovoce s velmi příznivými účinky na organizmus člověka. Obsahují několik vitamínů, nevíce B6. Ten je důležitý při metabolismu červených krvinek a také při růstu kostí. Pokud chcete splnit denní dávku tohoto vitamínu pro dospělého člověka, stačí sníst tři banány. Dalšími vitamíny, které v banánech najdeme jsou C, B1, B2 a E.

## Máte špatnou náladu? Dejte si banán!

Bylo vědecky prokázáno, že pravidelná konzumace tohoto žlutého ovoce pomáhá bojovat proti depresím. Je tomu tak díky proteinu zvanému tryptophan. Ten se po zkonzumování banánu v těle přemění na serotonin, který má relaxační účinky a napomáhá ke zdravému spánku. Pokud někdy budete mít špatnou náladu, pro tělo je jistě lepší sáhnout po banánu než po lécích.

**Zajímavost: V dnešní době se do České republiky ročně dováží přibližně 160 000 tun banánů.**

## Lahůdka nejen pro sportovce

Máte-li jako koníčka nějaký sport, možná si i právě vy dáte po tréninku banán aniž byste nad tím nějak víc přemýšleli. Děláte tak moc dobře svému tělu, protože tímto způsobem doplníte potřebné sacharidy, kterých jsou banány plné.

Při pravidelné konzumaci tomuto „žlutému zázraku“ se mohou studentům zlepšit výsledky ve škole, protože banány jsou okamžitým zdrojem energie. Není proto od věci dát si před zkouškou aspoň jeden kousek.

Další velmi užitečnou látkou obsaženou v banánech je pektin, který pomáhá při zažívacích potížích. S tím souvisí i velké množství vlákniny, která pomáhá při pohybu potravy ve střevech a při zácpě.

Existuje mýtus, podle kterého se po banánech tloustne. Ale opak je pravdou. Banány jsou výbornou volbou při dietách, protože obsahuje kromě vlákniny i rezistentní škrob. Tyto dvě látky zajistí, že se budete cítit najezení a nebudete mít potřebu konzumovat tolik jídla.

**Tip na závěr: Nechte vyluhovat slupky z banánu ve vodě a tou následně zalijte květiny. Dodáte jim tak velké množství živin, které se projeví rychlým růstem.**