Banany w kuchni. Ciekawe pomysły

Kiedy się zdenerwujemy, warto zjeść banana. Owoce te zawierają witaminę B6 oraz niewielkie ilości tryptofanu, które pomagają się zrelaksować. Zapraszamy do nowego cyklu o praktycznym wykorzystaniu owoców i warzyw w kuchni.

Banany mogą chronić także chorobami serca, wylewem krwi do mózgu oraz pewnymi dolegliwościami jelitowymi. Dlaczego?

Co zawierają banany

pektyny
Ten rodzaj rozpuszczalnego błonnika – oprócz dobroczynnego działania na serce – pomaga także opanować biegunkę. potas Biopierwiastek ten może odgrywać ważną rolę w obniżaniu ciśnienia krwi i zapobieganiu udarom (wylewom krwi do mózgu). Jeden banan dostarcza 467 mg potasu, co stanowi 16 procent dziennego zapotrzebowania.

tryptofan
Aminokwas ten stymuluje produkcję serotoniny, neuroprzekaźnika, który wykazuje działanie relaksujące. Dzięki temu tryptofan może chronić przed depresją, niepokojem i bezsennością. Warto podkreślić, że pokarmy bogate w złożone węglowodany, takie jak makarony, ryż czy warzywa strączkowe, wspomagają wchłanianie tryptofanu.

witamina B6
Wspomaga komunikację między nerwami a mięśniami. Witamina B6 bierze udział w tworzeniu czerwonych ciałek krwi. Może być pomocna w łagodzeniu zmiennych nastrojów towarzyszących zespołowi napięcia przedmiesiączkowego. Banany są znakomitym źródłem witaminy B6 (jeden banan dostarcza jej 0,7 mg, co stanowi 34 procent dziennego zapotrzebowania).

Skorzystaj jak najwięcej

Gotowanie częściowo niszczy witaminę B6, więc jeśli chcemy poprawić sobie nastrój, najlepiej jeść banany na surowo. Jeżeli natomiast zależy nam na dostarczeniu organizmowi pektyn, należy banany gotować, gdyż odgrzanie ułatwi wchłanianie tego rozpuszczalnego błonnika.

Banany. Wykorzystanie

Dodaj pokrojone banany do potraw z przyprawą curry, co wniesie nutę słodyczy oraz podkreśli aromat tej przyprawy.

Banany doskonale nadają się na salsę: wymieszaj pokrojone banany z szalotkami, czerwoną papryką, sokiem z limonki i miodem. Podawaj z rybą lub drobiem.

Zamroź kawałki banana i zmiksuj z dodatkiem gałki muszkatołowej i sokiem z limonki. Powstanie znakomity, sycący sorbet.

Bananowa raita, hinduska sałatka, to słodka i łagodna przeciwwaga do dań ostrych. Połącz pokrojone banany, jogurt, cienko posiekane szalotki i szczyptę curry. Podawaj schłodzone.

Dla zdrowia

Badania wykazują, że cząsteczki cukru w bananach, zwane fruktooligosacharydami (FOS), przyczyniają się do wzrostu dobroczynnych bakterii w jelitach. Te pożyteczne bakterie pomagają usuwać toksyny produkowane przez nieprzyjazną florę w jelicie grubym, a także ułatwiają wchłanianie składników odżywczych.

KLIKNIJ I POZNAJ GOTOWE PRZEPISY Z BANANAMI

Fot. Adobe Stock