

A banán segít a súlyvesztésben?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)



A banán segít a súlyvesztésben?

A banán gazdag káliumban és magnéziumban, ezáltal hozzájárul a test relaxálásához, az izmok ellazulásához, de még a könnyebb elalváshoz is. Képes-e ez a magas cukortartalmú gyümölcs a súlycsökkentésünket is támogatni? Ha igen, hogyan?



Magas rosttartalom

A banán tele van rostokkal. Egy közepes méretű banán 3.07 gramm rostot tartalmaz. **A javasolt átlagos napi rostbevitel egy felnőtt számára 25 - 35 gramm.**

Kutatások azt mutatják, hogy van összefüggés a magas rostbevitel és az alacsony testtömeg között. A magas rosttartalmú ételek hozzájárulnak a vércukorszint csökkentéséhez és stabilizálásához. Ezenkívül, hosszabb időre megtelítik a testet, így a napi összkalória csökkentésében is fontos szerepük van.

Egy tanulmány szerint, amely több mint ötven kutatást vizsgált ebben a témakörben, már napi 14 grammos rostbevitellel 10 százalékos csökkenést lehet előidézni a napi energiabevitelben. Ez két kilogramm súlycsökkenést is jelenthet négy hónap alatt.

A banán segít a súlyvesztésben?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

Egy Kínában végzett kutatás során az élelmi rostok étvágyra gyakorolt hatását vizsgálták száz túlsúlyos, de egyébként egészséges felnőtt esetében. Az eredmények azt mutatták, hogy a rostbevitel megnövelésével csökkent az éhségérzet és a bevitt kalóriamennyiség is.

Rezisztens keményítő

A rezisztens keményítő olyan szénhidrát, amely lassabban emészthető, nem bomlik fel olyan könnyen a vékonybélben, nem növeli a vércukorszintet. Miután átjut a vastagbélbe, fermentálódik, ezzel stimulálva a jó baktériumok szaporodását a bélben.

A banán segít a súlyvesztésben?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)



A nem túl érett banán a benne található rezisztens keményítő miatt sokáig telítettségérzetet nyújt, és felgyorsítja a zsírégető folyamatokat is.

A banán segít a súlyvesztésben?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírporthál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

Kutatások igazolják, hogy a rezisztens keményítő szintén hozzájárul az inzulinérzékenység javításához. Ezáltal is segítve a bél egészségét, hisz meggátolja a székrekedést és csökkenti a vastagbélrák kockázatát.

Segíti a banán a súlyvesztést?

A kérdésre a válasz, hogy - a fent leírt pozitív tulajdonságoknak köszönhetően - igen.

Természetesen, a „mérték az érték” elve itt is érvényesül. Túlzott kalóriabevitel mellett, nem lehet súlyt csökkenteni, még sok magas rosttartalmú étellel sem.

Arra is érdemes odafigyelni, hogy ne túlérett banánt együnk, mert annak magasabb a glikémiás indexe (GI). Például egy 120 grammos (túl)érett banánnak a glikémiás értéke 51 (ami azért még a közepes tartományba esik; tehát jobb, mint a csoki és a cukorkák!), míg egy nem annyira érett banáné csak 30-40. Ez utóbbi kevésbé emeli meg a vércukorszintet. Egy biztos, ha más, magas glikémiás indexű desszert helyett fogyasztjuk ezt a tápanyagokban és rostban gazdag gyümölcsöt, már tettünk egy nagy lépést az egészségesebb táplálkozás és a karcsúbb test irányába.

Szerző: Rizsányi Rózsa

Közzététel ideje: 2019. 08. 19., hétfő, 12:00

A forrás webcíme: <https://magyarmezogazdasag.hu/2019/08/19/banan-segit-sulyvesztesben>