

## الموز

### د. سامي الشرعبي

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة . حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة 90 دقيقة . فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين . ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة . ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائماً.

#### فوائده

##### 1- يقضي على الكآبة:

وفقاً لدراسة جديدة ، على أشخاص مصابين بالكآبة ، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز ، حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان ، نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتينوم ، الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء ، ويحسن المزاج ، ويجعلك تشعر بالسعادة.

##### 2- يهدي الألم الدورة الشهرية:

أنسي الحبوب المهدئة ، وتناول الموز قبل وخلال الدورة الشهرية ، لأنه يعمل على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم ، الأمر الذي يحسن المزاج و يمدك فيتامين ب6 ويهدئ الألم.

##### 3- علاج فقر الدم:

يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد ، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

##### 4- تخفض ضغط الدم:

هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح ، مما يجعله مثالي لمكافحة ضغط الدم.

##### 5- تحفيز قدرة الدماغ:

في دراسة شملت 200 طالب ، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار ، والفسحة ، والغداء ، لتحفيز قدرة الدماغ . فأتبنت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم ، تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.

##### 6- الإمساك:

يحتوي الموز على مستوى عالي من الألياف ، لذلك فإن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي ، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة.

##### 7- الحموضة المعوية:

للموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم ، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

8- غثيان الصباح:

خبر سار للحوامل ، لا غثيان في الصباح مع الموز ، يعمل الموز على تهدئة المعدة ، وبث السرور في الجسم ، كما يغذي الطفل.

9- عضات البعوض:

قبل أن تفكري في الكريمات والمراهم، هناك طريق أسهل وأفضل ، افركي عضات البعوضة بالجلدة الداخلة البيضاء للموز - التي تعمل على تخفيف التورم والاحمرار.

10- الأعصاب:

لأن الموز غني بفيتامينات مجموعة ب التي تساعد على تهدئة النظام العصبي.

11- زيادة الوزن والعمل:

وجدت دراسات قام بها معهد علم النفس في النمسا بأن ضغط العمل يؤدي إلى التهام أطعمة مهدئة مثل الشوكولا ورقائق البطاطس . حيث وجدت بأن سبب بدانة أكثر من 5,000 كانت على الأرجح بسبب ضغط العمل . ولتفادي شهوة تناول الطعام ، نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية بالكربوهيدرات والفيتامينات المغذية ، كل ساعتان ، فكان الموز الفاكهة الأكثر ملائمة لمنع البدانة.

12- قرحة المعدة:

يستخدم الموز لعلاج الاضطرابات المعوية بسبب قوامه الناعم . ويعتبر الموز الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل دون ضيق في الحالات المرضية . حيث يحيد حموضة المعدة ويخفف التهاب بطانة المعدة.

13- السيطرة على درجة الحرارة:

تعتقد العديد من الثقافات بأن الموز يستطيع خفض درجة حرارة الجسم الطبيعية ، والعاطفية للأمهات الحوامل . وفي تايلاند، تأكل النساء الحوامل الموز لضمان ولادة الطفل في درجة حرارة معتدلة.

14- الإضرابات العاطفية الموسمية ( الحزن):

يساعد الموز على التخفيف من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية بسبب توفر مادة التريوتوفان به.

15- التدخين:

يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين . لاحتوائه على فيتامينات ب 6، وب 12، بالإضافة إلى البوتاسيوم ، والمغنيسيوم ، كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين.

16- الإجهاد:

البوتاسيوم معدن حيوي ، يساعد على جعل نبض القلب متوازناً، ويحفز إرسال الأكسجين إلى الدماغ كما ينظم توازن

الماء في الجسم . عندما نكون مرهقين ، فإن مستوى الأيض يرتفع ، مما يخفض مستويات البوتاسيوم . ويمكن إعادة توازن الجسم بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

17-السكتات:

وفقاً لبحث في " مجلة نيو إنجلند الطبية ، " فإن تناول الموز كجزء من حمية منتظمة يمكن أن يقلل خطر الموت بالسكتة بنسبة 40% . وهكذا فالموز غذاء كامل متكامل ، وعند مقارنته بالتفاح ، فالموز يحتوي على 4 مرات أكثر بروتين ، ومرتان أكثر كربوهيدرات ، و3 مرات أكثر فسفور ، وخمس مرات أكثر فيتامين أ وحديد ، ومرتان أكثر فيتامينات ، ومعادن، كما أنه غني بالبوتاسيوم . لذلك فقد يكون الوقت لاستبدال المثل القائل :  
تفاحة في اليوم تبعدك عن الطبيب ، إلى موزه في اليوم وصحة على الدوم.

أضراره :

يتسبب الموز غير الناضج ( ذو القشرة الخضراء اللون) باضطرابات المعدة ، لأن مادة النشاء الموجودة فيه تقاوم الهضم وتتسبب بعسر الهضم . دراسة فرنسية غطت عينة من الأشخاص لوحظ أنهم عند تناولهم نشاء الموز الأخضر غير الناضج ، فإن نسبة 84% منه لم تهضم ، لكنه تمكن من الوصول إلى المعدة مما يشجع تكاثر البكتريا المؤدية للإسهال.