

هذا ما تعنيه البقع الداكنة على الموز



الخميس 19 أكتوبر 2017 09:10 م

يعتقد بعض الأشخاص أنه يجب التخلص من الموز فور ظهور البقع السوداء على قشرته، غير أن هذه الفكرة خاطئة كلياً

ثبت علمياً أن وجود البقع الداكنة على الموز يدل على نضجه، وعلى احتوائه على العناصر المغذية، كما أنها بمثابة دليل على وجود مضادات أكسدة إضافية في الموز، التي تعمل على مكافحة السرطان بحسب موقع DW الألماني نقلاً عن موقع "أنديرغراوند هيلث ريبورتر" الأميركي

يختلف الموز عن باقي الفاكهة بأنه ينضج سريعاً بعد أيام قليلة من قطفه، مما يعطيه تلك البقع الداكنة، حيث يكون في أعلى مستويات الفائدة وهذا يعني أن الموز لم يفسد ومن الممكن تناوله أو إضافته إلى العصائر دون قلق

وتشير البقع الداكنة على قشرة الموز إلى مستوى نضوجه، وذلك لأنه ينتج مادة "عامل النخر الورمي"، التي عرفت بفائدتها في مكافحة السرطان عبر مكافحة الخلايا غير الطبيعية

تحفز هذه المادة "عامل النخر الورمي" على إنتاج كريات الدم البيضاء التي تساعد في التغلب على العديد من المشاكل الصحية، مع الانتباه إلى أن نسبة السكر في الموز الناضج أكثر من العادي مما يؤثر على نسبة السكر في الدم

وتتضاعف كمية البوتاسيوم مع ظهور البقع السوداء على الموز، مما يساعد على تنظيم ضغط الدم بشكل أكبر، ويساعد على الحماية من النوبات القلبية