

MUZUN İNSAN SAĞLIĞI VE BESLENMESİNDEKİ ÖNEMİ – Dr. Ali MERT

Tüketilmeye uygun muz; olgun muz tabir ettiğimiz belli bir renge ve kıvama ulaşmış, belli bir yumuşaklık kazanmış, hafif beneklenmeye başlamış muzdur.

100 gr Muzun Besin İçeriği

Su 75.7 gr, Enerji 85 cal, Protein 1.1 gr, Yağ 0.2 gr , CHO 22 gr, Posa 0.5 gr , Kül 0.8 gr, Ca 8 gr, Fe 0.7 mg, P 26 mg, K 370 mg (kayısı pestili, hurma, k.incir, k.üzümden sonra en yüksek K içeren meyve), Vit A 190 mg, Tiamin 0.05 mg, Riboflavin 0.06 mg, Niasin 0.7 mg, Vit C 10 mg, Bakır 0.09 mg, Zn 0.2 mg ve Mg 33 mg (kuru meyveler, erik, kayısı, avokado ve hurmadan sonra sırayı muz alıyor)

Bu tabloda da görüldüğü gibi ;

Muz besin değeri yüksek bir meyvedir. Bünyesinde yüksek miktarda B6 vitamini vardır. B1, B2, CDE ve P vitaminleri de değişik oranlarda bulunur. Potasyum ve folik asit bakımından zengindir. Ayrıca magnezyum, bakır, demir ve fosfor da ihtiva eder. Muzda yüksek oranda lif vardır.

Muzun ayrıca antioksidan özelliği de vardır. Serbest radikaller dediğimiz gıdaların en son atıklarının vücuttan atılmalarını hızlandırır, vücudun direncini artırır. Yıpranmayı, yaşlanmayı yavaşlatır.

Muz her yaşta insanın rahatça tüketebileceği bir meyvedir. Ek gıdaya geçişte bebeklere verilebilecek ilk besin maddelerinden biridir. Ergin insanın, yaşlı insanın rahatça tüketebileceği bir meyvedir.

Muz aynı zamanda birçok hastanın rahatça tüketebileceği bir gıdadır. Mide ülseri, duodenum ülseri, çeşitli yemek borusu rahatsızlıkları olan insanlar rahatça tüketebilirler. Mide, bağırsak kanamalarından hemen sonra hastaya ilk verilebilecek gıdalardandır.

Muz lif ihtiva etmesi dolayısıyla tok tutar. Bu nedenle günümüzün en önemli sağlık sorunlarından olan obeziteye karşı diyet uygulanmakta bu özelliğinden yararlanabilirler.

Muz ihtiva ettiği lif nedeniyle Colon ve Rektum kanserlerinin önlenmesinde yararı vardır.

Gerek bebek, gerek erişkin ishallerinde akla gelen ilk çarelerdendir hastanın muz yemesi. Ayrıca ihtiva ettiği lif nedeniyle kronik kabızlığa karşı koruyucu etkisi vardır. Kolit denen kronik bağırsak hastaları rahatça tüketebilirler.

Muz, ihtiva ettiği yüksek oranda potasyum nedeniyle çeşitli ritim bozuklukların da, kalp yetmezliklerinde rahatça tüketilebilir. Kalbi güçlendirir. Böbrek üstü bezlerinin hormonlarının düzenli çalışmasının etkisi vardır.

Muz içerdiği çeşitli vitamin ve mineraller nedeniyle günümüzün en tehlikeli ve en yaygın alışkanlığı olan sigaranın vücuttaki olumsuz etkisini azaltır.

Serotonin (mutluluk hormonu) salgılanmasını sağlayarak günümüzün vazgeçilmez sorunu olan stresi azaltır.

Kronik böbrek yetmezliği olan hastalar içerdiği yüksek potasyum nedeniyle kontrollü tüketmelidir. Bebeklerde gıda alerjisine dikkat etmek gerekir.

Yukarıdan beri saydığımız sebeplerden dolayı her yaşta insanın pek çok hastanın her mevsim rahatça tüketebileceği bir gıdadır muz.

Afiyet olsun! . 05.02.2011

Dr. Ali MERT