

## مفاجأة صحية لاتعلمها من قبل عن "الموز"... تعرف عليها



تبدو فاكهة "الموز" بسيطة سواء في مظهرها أو أكلها، إلا أنها تتمتع بمزايا مذهلة وتنعكس سريعاً على صحتنا، ليس أقلها قدرتها على تعزيز مستويات السيروتونين والدوبامين، وهما ناقلان عصبيان مهمان يلعبان دوراً رئيسياً في تنظيم المزاج والصحة العقلية بشكل عام.

وغالباً ما يشار إلى هذه المواد الكيميائية الطبيعية باسم "هرمونات الجسم"، التي تساعد على الشعور بالسعادة؛ لذا للموز أثر فعال وفوري في التعزيز بشكل كبير من هذه الهرمونات، مما يساهم في خلق مزاج أكثر إيجابية وتحسين الصحة العاطفية.

ويتم تصنيع السيروتونين، المرتبط عادة بمشاعر السعادة والاسترخاء، في الدماغ من التربتوفان، وهو حمض أميني موجود في الموز.

ويمكن أن يؤدي استهلاك هذه الفاكهة التي تمدك بالسعادة إلى زيادة توافر التربتوفان، وبالتالي زيادة إنتاج السيروتونين. وهذا يساهم في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق، مما يوفر طريقة طبيعية

ولذيذة لتعزيز الصحة العقلية.

وأما الدوبامين - وهو ناقل عصبي حيوي آخر - يؤثر على المتعة والتحفيز والمكافأة، يساهم الموز في إنتاجه من خلال مستوياته العالية من الحمض الأميني تيروزين.

ويمكن أن يساعد تناول هذه الفاكهة العجيبة بانتظام في الحفاظ على مستويات الدوبامين المثالية، ودعم الوظائف الإدراكية مثل التركيز.

ضغط الدم

ولكن هناك ما هو أكثر في الموز مما قد تعتقد، وهي "قوة البوتاسيوم". والبوتاسيوم معدن "ضروري لتنظيم ضغط الدم، والحفاظ على وظيفة العضلات والأعصاب المناسبة".

ووفقا لموقع Food Good، فإن "الموز مليء بالمغذيات الدقيقة القيمة، وخاصة البوتاسيوم، وهو أحد أهم الشوارد في الجسم. يساعد البوتاسيوم على تنظيم وظائف القلب، بالإضافة إلى توازن السوائل وهو عامل رئيسي في إدارة ضغط الدم".

ويعتبر الموز أيضًا "معززًا للطاقة الطبيعية"؛ لأنه مليء بالسكريات الطبيعية والكربوهيدرات.