

Sok Bananowo - Jabłkowy



Banany od zawsze wpływały na ludzi rozweselająco. Najlepszy przykład – Napoleon Bonaparte, który bananami poprawiał sobie samopoczucie po politycznych porażkach i militarnych potknięciach. Obecnie banan wyrósł na nieoficjalny symbol skoków narciarskich, dzięki wyjątkowej sympatii Adama Małysza do jego pożywczych właściwości. Jabłka działają oczyszczająco, poza tym są jednym z najpopularniejszych i najczęściej spożywanych owoców. Sok bananowo- jabłkowy z jogurtem posiada w sobie tyle witamin i mikroelementów, że z powodzeniem może zastąpić śniadanie. Wszystko dzięki wysokiej zawartości białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i soli mineralnych. Białko podane w napoju dobrze się wchłania, wpływając na wzmocnienie mięśni. Ponadto obfituje w szereg witamin z grupy B, poprawiających pracę mózgu. Co więcej poprawiają one samopoczucie, gdyż utrzymują na stałym poziomie wydzielanie neurotransmiterów.

Największym walorem mieszanki bananowo- jabłkowej jest jednak jego dobroczynne oddziaływanie na serce z powodu dużego stężenia potasu. Owy pierwiastek to kluczowy składnik pompy sodowo- potasowej, odpowiedzialnej za poprawne utrzymanie poziomu płynów w organizmie. Jest także drogocennym komponentem, poprawiającym kondycję naczyń krwionośnych i regulację ciśnienia krwi. Koktajl z banana i jabłka nie jest jedynie źródłem wielu witamin i związków mineralnych, ale także dostarcza niezbędnego dla organizmu wapnia. Jest to bardzo istotny walor soku, ponieważ naukowcy od lat trąbią na alarm, że aktualna dieta Polaków jest bardzo uboga w wapń. Natomiast obecna w jogurcie laktoza – cukier mleczny wpływa na przyswajanie wapnia przez organizm. Wypicie jednego takiego soku dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy oraz chroni przed pęknięciami i złamaniami kości. Dlatego też zaleca się spożywanie koktajlu bananowo- jabłkowego szczególnie przez ludzi starszych, którzy mają znacznie obniżone przyswajanie wapnia.

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)