

Banane

Fonte ed approfondimenti : whfoods.org

Crepose, ricche, e dolci, le banane sono uno dei cibi preferiti da tutti, dai bambini agli anziani, e sono una buona fonte di vitamine e minerali e fibra.

Salute cardiovascolare

Il primo tipo di beneficio cardiovascolare delle banane, è legato al loro **alto contenuto di potassio**. Le banane ne sono un'ottima fonte, è un minerale essenziale per mantenere la normale pressione sanguigna e una buona funzionalità del cuore. Una banana di medie dimensioni contiene un'enorme quantità (400-plus mg) di potassio, l'inserimento delle banane nel vostro programma giornaliero dei pasti di routine può aiutare a prevenire **la pressione alta e proteggere contro l'aterosclerosi**.

Un secondo tipo di beneficio cardiovascolare delle banane è **il loro contenuto di steroli**. Mentre le banane sono un alimento molto basso contenuto di grassi (meno del 4% delle loro calorie proviene dai grassi), un tipo di grasso che esse contengono in piccole quantità sono steroli come sitosterolo, campesterolo e stigmasterolo. Poiché questi steroli sembrano strutturalmente simile al colesterolo, **possono bloccare l'assorbimento di colesterolo dietetico**. Bloccando l'assorbimento, ci aiutano a mantenere i nostri livelli di colesterolo nel sangue sotto controllo.

Un terzo tipo di beneficio cardiovascolare derivante dalle banane è **il loro contenuto di fibre**, circa 3 grammi/mezza banana. Circa un terzo delle fibre presenti nelle banane è fibra solubile in acqua. Per una banana di medie dimensioni, questo importo si traduce in 1 grammo di fibra solubile per banana. La fibra solubile nel cibo è un tipo di fibra soprattutto associato con una diminuzione del rischio di malattie cardiache, rendendo l'assunzione regolare di banane un approccio potenzialmente utile per abbassare il rischio di malattie cardiache.

Profilo nutrizionale

Le banane sono una buona fonte di vitamina B6 e una buona fonte di manganese, vitamina C, potassio, fibre, biotina, e rame.

L'elenco qui sotto indica il valore giornaliero (DV%) che una porzione di banane fornisce per ciascuna delle sostanze nutritive.

Banana fresca di dimensione media corrispondente a (118.00 grammi)

Calorie: 105. Indice glicemico GI: medio

Nutrienti

Vitamina B6 25%

Manganese 16%

Vitamina C 14%

Potassio 12%

Fibra 12%

Rame 10%

Biotina 10%

Come scegliere

Dal momento che le banane sono raccolte dall'albero mentre sono ancora verdi, non è raro vederle acerbe nei negozi. Bisogna basare la scelta a seconda se si desidera consumarle subito. Le banane con più tendenza alla colorazione verde avranno bisogno di più tempo per maturare rispetto a quelle più gialle o con macchie marroni.

Le banane dovrebbero essere sode al tatto, ma non troppo dure, e senza ammaccature o altre lesioni. I loro gambi e le punte dovrebbero essere intatte.

Le dimensioni delle banane non incidono sulla sua qualità, così semplicemente scegliete la dimensione più adatta alle vostre esigenze.

Mentre l'aspetto delle banane può far pensare che siano resistenti, sono in realtà molto fragili, e devono essere prese alcune precauzioni per la loro conservazione.

Devono essere lasciate maturare a temperatura ambiente e mai in temperature eccessivamente calde o fredde.

Le banane acerbe non dovrebbero essere messe in frigorifero perché questo interrompe il processo di maturazione, a tal punto da non essere in grado di ripristinarla anche se vengono rimesse a temperatura ambiente.

Se avete bisogno di accelerare il processo di maturazione, ciò è possibile inserendo le banane in un sacchetto di carta o avvolgerle nella carta di giornale, si può aggiungere una mela per accelerare il processo. Le banane mature che non saranno consumate a breve, possono essere messe in frigorifero. Mentre la loro buccia potrebbe scurirsi, la polpa non ne sarà influenzata.

Se sono state in frigorifero, per gustare il massimo del sapore, è meglio toglierle dal frigorifero lasciandole ritornare a temperatura ambiente.

Per favorire **una maggiore quantità di antiossidanti**, mangiare la frutta pienamente matura. Le banane possono anche essere congelate e si conservano per circa 2 mesi. Le si può ridurre in purea prima del congelamento o semplicemente togliere la buccia e avvolgerle in un involucro di plastica. Per evitare l'ossidazione del colore, aggiungere un po' di succo di limone prima del congelamento.

Come utilizzarle

Oltre ad essere consumate crude, le banane sono una meravigliosa aggiunta ad una varietà di ricette di macedonie e prodotti da forno.

Alcune idee rapide:

Un panino con burro di arachidi e banane con miele è uno spuntino che va bene per tutte le ore del giorno sia per bambini che adulti.

A colazione aggiungi le banane tritate, noci e sciroppo d'acero, alla ciotola di fiocchi di avena.

Banane controindicazioni e l'allergia al Latex

Come l'avocado e le castagne, le banane e la piantaggine (buonissimo pesto per la pasta con le foglie) contengono sostanze chiamate chitinasi che sono associati con la sindrome di allergia al lattice. C'è una forte evidenza della reazione incrociata tra il lattice e questi alimenti.

Frutto molto ricco in zuccheri e vitamine soprattutto A-B-C e calcio. **Controindicata nell'obesità e nel diabete.**