Цикл «Культура еды»

О банане

Вы, скорее всего, замечали, что чем более спелым кажется банан, тем он слаще на вкус. Это потому, что ферменты в тканях плода постоянно разрушают крахмал (длинную полимерную форму сахара) и превращает его в простые сахара (моносахариды, дисахариды), которые и дают ему сладость.  
Поэтому когда вы едите переспевший банан, то по сути поглощаете чистый сахар. Но это только одна часть истории.  
Японские исследователи доказали, что банан имеет антиоксидантные и противораковые свойства, и проявляются они лучше всего как раз тогда, когда желтый банан покрыт темными пятнами. Эти пятна известны химикам как соединение TNF, и они весьма эффективны в борьбе с аномальными клетками в вашем теле. Чем больше темных участков на шкурке фрукта, тем лучше он повышает ваш иммунитет. Так что зрелый банан — одно из эффективных противораковых средств. Желтый банан с темными пятнами в 8 раз эффективнее зеленого банана с точки зрения его пользы для здоровья.  
Плюс ко всему, переспелый банан — отличный выбор, когда ваше тело нуждается в быстром повышении уровня сахара. Это когда, например, вы чувствуете себя очень подавленным и усталым. Но если вы боитесь растолстеть, хотя бананы лежат на вашем рабочем или кухонном столе всегда, то ваш выбор — зеленые фрукты. Они не такие калорийные. Выбирайте те, которые на нашем рисунке находятся над цифрами 3 и 4.

