



Известно, что бананы являются прекрасным источником калия. А этот элемент помогает регулировать кровяное давление и позитивно сказывается на состоянии костной системы, пишет The Times of India. Калий помогает остановить вымывание кальция, снижая риск остеопороза и повышенной хрупкости костей у пожилых людей.

Также бананы богаты клетчаткой. Клетчатка необходима для нормального функционирования пищеварительной системы. Благодаря бананам пища будет мягко продвигаться по кишечнику.

Еще бананы облегчают симптомы изжоги. Очередной «плюс»: в бананах высока концентрация витамина В6. А значит, они способствуют выработке крови.

Витамин С, магний, марганец, входящие в состав банана, укрепляют иммунитет. Бананы защищают и от язвы желудка, при этом, позитивно влияя на настроение и снижая уровень стресса. В них много триптофана, который при высвобождении превращается в организме в серотонин. А при должной концентрации серотонина у человека сохраняется хорошее настроение.

Тэги: [на](#), [помогает](#), [людей](#), [пишет](#), [системы](#), [состоянии](#), [остановить](#), [костей](#), [time](#), [s](#), [ndia](#), [калий](#), [костной](#), [вымывание](#), [кальция](#), [пожилых](#)