|  |
| --- |
| Tropsko Voće |
| Banana kao lekBanana kao lek |
| Prednosti korišćenja bananePrednosti korišćenja banane |
|  |
| **Marko MarkovićMarko Marković** |
| **11/25/201411/25/2014** |

|  |
| --- |
| Opisuju se prednosti korišćenja banana kao leka.Opisuju se prednosti korišćenja banana kao leka. |

# Opis voća

Banana je tropsko (juzno) voce, ali dostupno za ishranu u celom svetu skoro u svako doba godine.

O hranljivim i lekovitim svojstvima banane uglavnom se dosta zna, ali navescemo još neke korisne podatke.

Banane su visoke uglavnom jednogodisnje biljke koje rastu u trop­skim kajevima. In­teresantno je da su to zeljaste biljke, iako veoma podsecaju na drvece. Ba­nane su poreklom iz Azije, ali se u Evropu plodovi najvise dovoze iz zemalja Afrike i Juzne Amerike. Procenjuje se da ima oko 50 sorti banana.

# Korisni sastojci

Banana je zbog svojih osobina pogodna za dijetalnu ishranu, ali je zato bogata miner­alima, vitaminima i drugim korisnim sastojcima. Plod ima energetsku vrednost od oko 100 kilokalorija.

Banana u sebi sadrzi sledece sastojke:

* bakar
* belancevine
* beta-karoten
* biljna vlakna
* biljne masti
* vitamin A
* vitamin B6 i B12
* vitmin E
* vitamin C
* gvozd�e
* kalijum
* kalcijum
* magnezijum
* mangan
* minerale
* natrijum
* triptohan
* ugljene hidrate
* folnu kiselinu
* fosfor
* hlor
* �ecer (fruktozu i glukozu)

# Primena u ishrani

Banana[[1]](#footnote-2) se koristi u ishrani kao desert, za pripremanje sokova, za pripremanje kremova, kao dodatak nekim salatama, kolacima, pa cak i kao sirovina za rakiju.

Banana se narocito preporucuje za dorucak[[2]](#footnote-3) ili u�inu jer veoma brzo daje potrebne sastojke organizmu pa je narocito koriste deca i sportisti kao meduobrok ili kao pomocni obrok. Istra�ivanjima se do�lo do zakljucka da dve banane dnevno daju energiju za skoro 100 minuta fizickog napora.

Za sprecavanje gojaznosti savetuje se da se pojede parce banane, a ne neki slatki�.

# Kori�cenje

Banana je dobar antioksidans i deluje protiv bakterija i virusa, pa strucnjaci[[3]](#footnote-4) preporucuju "jednu bananu dnevno kao lek".

Banane ne treba cuvati u fri�ideru niti zamrzivacu, jer se tako brzo kvare i gube hranljive sastojke.

Treba voditi racuna o tome da kod odredenog broja ljudi banane izazivaju alergiju. Zbog toga se preporucuje da se bebama prvi put daje ka�icica ka�ice od banane da bi se proverilo da li su sklone alergiji.

Lekovita svojstva

Banana mo�e koristiti u lecenju sledecih bolesti i tegoba:

1. avitaminoza
   1. akne
   2. anemija
2. bolesti srca
   1. bronhitis, prehlade i grip
   2. gojaznost
   3. goru�ica
   4. gubitak koncentracije
   5. depresija
   6. dijabetes
   7. zatvor
   8. impotencija
   9. infarkt
3. jutarnja mucnina
   1. jacanje imunolo�kog sistema
   2. ka�alj
      1. mamurluk (frape od banane)
   3. mo�dani udar
   4. neplodnost
   5. nervoza
   6. nesvestica
   7. odvikavanje od pu�enja
4. PMS
5. povi�ena temperatura
6. povi�eni krvni pritisak
   1. problemi sa varenjem
7. problemi sa �eludcem
8. problemi sa nervima
   1. problemi sa krvnim sudovima
   2. problemi sa pamcenjem
      1. problemi u trudnoci
   3. proliv
      1. razdra�ljivost
9. regulisanje �ecera u krvi
   1. smanjenje umora
10. stabilisanje crevne flore
11. stress
12. nesanica
13. glad

# Obloge

Obloge od kore banane povoljno deluju protiv crvenila na koži, protiv otoka, protiv ujeda komaraca i protiv bradavica.

Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama. Ovaj zamak nema veze sa bananama.

# Zakljucak

Gotovo svi atleticari (Stover, 2000), teniseri i drugi sportisti u pauzi pojedu bar pola banane da bi povratili potrebnu energiju.

Banana povoljno deluje na nerve, stomak, creva, krvne sudove i imuni sistem.

# Indeks

Banana 6

bolesti srca 3

poviseni krvni pritisak 3

zamak 5

# Literatura

**Stover R H** DISEASES AND OTHER BANANA HEALTH PROBLEMS IN TROPICAL AFRICA [Conference] // Acta Hort. (ISHS). - [s.l.] : ISHS, 2000. - pp. 311-317.

# Sadržaj

[Opis voća 1](#_Toc404685824)

[Korisni sastojci 0](#_Toc404685825)

[Primena u ishrani 1](#_Toc404685826)

[Kori�cenje 3](#_Toc404685827)

[Obloge 5](#_Toc404685828)

[Zakljucak 6](#_Toc404685829)

[Indeks 7](#_Toc404685830)

[Literatura 8](#_Toc404685831)

[Sadržaj 9](#_Toc404685832)

1. Afričko voće [↑](#footnote-ref-2)
2. Doručak je najvažniji dnevni obrok [↑](#footnote-ref-3)
3. U medicini [↑](#footnote-ref-4)