

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Después de leer esto, no volverás a ver los plátanos igual

El Ciudadano · 6 de abril de 2015



 Plátanos

Los **plátanos** contienen fibra y tres tipos de azúcares naturales como la **sacarosa**, **fructosa** y **glucosa**. Probablemente sabrás que esta fruta **aumenta tu energía al instante**. Sin embargo, la energía no es lo único que se puede conseguir cuando se come un plátano ya que tiene muchas más propiedades, por otra parte esta exótica fruta puede ayudar a mantenerte en forma y saludable por más tiempo, y los beneficios del plátano van desde otorgarte una **piel brillante** hasta tratar y aliviar la **depresión**.

Porqué no volverás a ver los plátanos igual

Muchos estudios han demostrado que los plátanos son muy eficientes para superar y prevenir muchas enfermedades y problemas de salud, y hoy en día es la fruta número uno, consumida por los atletas más populares del mundo. Después de leer esto, es probable que empieces a decir “*un plátano al día mantiene al médico alejado*”.

Hemos explicado algunos de los principales beneficios para la salud que puedes conseguir y disfrutar con un solo plátano, ahora **te invitamos a conocer cada uno de los beneficios de los plátanos para mejorar tu salud y calidad de vida**.

Plátanos contra la depresión

Una investigación reciente llevada a cabo por *MIND* (una organización benéfica de salud mental muy respetada y popular) involucró a un grupo de personas que luchan contra la depresión. Los resultados mostraron que **los encuestados se sentían mucho mejor después de comer un plátano**.

Los plátanos son ricos en **triptófano**, que más tarde se convierte en **serotonina**, conocida por su capacidad para relajar el cuerpo, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de placer que provoca la felicidad. Este es un excelente respaldo para la investigación, que afirmó que **el desequilibrio de la serotonina puede causar depresión**. En realidad, la serotonina es a menudo llamada “*la hormona de la felicidad*.”

Estreñimiento

Los plátanos son ricos en fibra, por lo que el consumo regular de esta fruta puede restaurar la función normal del intestino, lo que elimina cualquier necesidad de laxantes mientras mantienes tu cuerpo absorbiendo todos los nutrientes de esta fruta deliciosa que además te ayudará en el proceso digestivo para evitar la hinchazón, para esto último es recomendable que puedas consumir los plátanos una media entre 20 a 30 minutos antes de las comidas principales, o consumirlo en el desayuno.

Presión Arterial

La coincidencia entre el alto nivel de potasio y bajo nivel de sal contenida en el plátano es bastante sorprendente, y hace que esta fruta una poderosa ayuda natural en los tratamientos de **la hipertensión arterial**. La DFA ha permitido a la industria bananera en su conjunto tras sus afirmaciones oficiales, respecto a la capacidad de esta fruta para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y la hipertensión arterial.

Resacas

El [batido de plátano](#) es el remedio perfecto para tratar las resacas. Es de muy rápido efecto, fácil de preparar y saludable, y también se puede añadir un poco de miel para endulzarlo o combinarlo con otros alimentos tales como frutas, cereales o incluso verduras para conseguir una bebida muy nutritiva. **El plátano tiene un efecto calmante en el estómago, y cuando se combina con un poco de miel se puede equilibrar el nivel de azúcar en la sangre empobrecido**, esto calmará tu estómago de manera eficiente e hidratará tu organismo.

Úlceras

La banana es el alimento muy útil y recomendable para las personas que sufren de trastornos intestinales, sobre todo debido a la textura suave y lisa que posee esta fruta. Se encarga de recubrir el revestimiento del estómago y por lo tanto neutraliza cualquier acidez e irritación que podamos padecer, al margen de ello, podemos sentirnos saciados rápidamente con el consumo de batidos preparados con plátanos.

Reducir la acidez estomacal con el consumo de plátanos

Los estudios han demostrado que los plátanos tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo. Prueba el tratamiento de un plátano cuando sientas un ataque de acidez o veas que los síntomas se presentan, y disfruta del alivio rápido, natural y relajante con el plátano.

Tratar los nervios

Los plátanos son ricos en varias vitaminas, como la vitamina B, que es esencial para el sistema nervioso. El *Instituto Australiano de Psicología* realizó un estudio que encontró que la presión en el trabajo puede ocasionar la falsa necesidad de querer consumir una comida reconfortante como el chocolate o las papas fritas. El estudio incluyó a 5.000 pacientes de los hospitales, y los investigadores encontraron que los pacientes más obesos tenían un trabajo de alta presión.

En su informe, los investigadores concluyeron que “para evitar los antojos de alimentos provocada por el pánico, necesitamos controlar nuestros niveles de azúcar en la sangre tomando tentempiés de alto contenido de carbohidratos cada dos horas para mantener los niveles estables”. Así que puedes llevar contigo un plátano cuando vayas a trabajar o mientras hagas diferentes tareas que puedan resultar estresantes.

Anemia

Los plátanos son ricos en hierro, que es esencial para la estimulación de la producción de hemoglobina en la sangre, por lo que esta fruta es una ayuda natural en los tratamientos de la anemia.

Plátanos para tratar las picaduras de mosquitos:

La piel de plátano puede ser una alternativa increíble a las cremas convencionales de insectos, sobre todo cuando se trata de las picaduras de mosquitos irritantes. Deberás friccionar con la parte interior de una cáscara de plátano directamente sobre la zona afectada.

Esta es una forma natural de reducir la hinchazón y la irritación que pueden causar ciertas picaduras de insectos.

Control de temperatura

Algunas culturas reconocen a los plátanos como una fruta muy recomendada para bajar la temperatura, considerado de gran alcance en la reducción de la temperatura física de mujeres embarazadas. En Tailandia las mujeres embarazadas comen plátanos en una base diaria regular para asegurarse de que el bebé nazca con una temperatura fresca.

Aumentar la potencia cerebral con plátanos

En un estudio realizado en 2013, en una escuela de Twickenham, Inglaterra, participaron más de 200 estudiantes que tenían exámenes. Los estudiantes comieron plátanos para el desayuno, en la rotura de media mañana y para el almuerzo. **El estudio encontró que el plátano ayudó significativamente a los estudiantes con su energía y concentración**, que va a favor de la investigación que encontró que el alto nivel de potasio ayuda a los estudiantes a aprender mejor, haciéndolos estar más alertas.

Los plátanos son un remedio natural para diferentes condiciones. En comparación con una manzana, un solo plátano tiene cuatro veces más proteínas, dos veces más carbohidratos, tres veces más fósforo, cinco veces más vitamina A y hierro, y dos veces más vitaminas y minerales de otro tipo.

Esta fruta es muy rica en potasio, y los expertos en salud reconoce como uno de los alimentos más valiosos y nutritivos.

visto en **Vida Lúcida**

Fuente: [El Ciudadano](#)