

<div> <p>Banane su omiljeno vo?e brojnih sportista koji tragaju za nadopunom nivoa elektrolita i brzim izvorom energije, ali ovo je vo?e mnogo vi?e od ukusne poslastice ili dodatka doru?ku. Bli?i pogled na nau?nu literaturu otkriva ?itav niz malo poznatih koristi vezanih za konzumaciju ovog vo?a. Reguliranje krvnog pritiska, lije?enje bolesnih crijeva, olak?avanje simptoma artritisa i lije?enje ovisnosti o narkoticima, samo su neke od dodatnih koristi koje se pripisuju ovom jednostavnom vo?u, koje je jedno od najkorisnijih, ?iroko dostupnih i najjeftinih oblika superhrane. </p>
<p>Da li su banane spomenute u Kur'anu?</p>
<p>Uzvi?eni Allah, opisuju?i d?ennetske blagodati, ka?e:
?A oni sa desne strane – ko su oni sa desne strane? Bit ?e me?u lotosovim drve?em bez bodlji i me?u bananama plodovima nanizanim...
(El-Vakia, 27-29)</p> <p>U prijevodima Kur'ana na bosanski jezik, kur'anski termin talh iz 29. ajeta sure El-Vakia odnosi se na banane, koje ?e biti nagrada za d?ennetlije, a njihovo stablo pru?at ?e im hlad. Pojam talh ina?e se spominje samo na jednom mjestu u Kur'anu kao nagrada za d?ennetlije. Vra?aju?i se na islamsku literaturu, vidjet ?emo da postoji i mi?ljenje da se termin talh odnosi na drvo akacije.</p> <p>U vi?e klasi?nih tefsira i u nekim klasi?nim arapskim rje?nicima, pojam talh odnosi se na bananu. Iako Arabijski poluotok nije domovina banane, mogu?e je da su Arapi bili upoznati s ovim vo?em koje se po?elo uzgajati u oblasti Mediterana oko 650. godine po miladu. Sljede?i dokaz koji potvr?uje da se u ?asnom ajetu spominju banane jeste etimolo?ki. Imenica banana svoje leksi?ko zna?enje duguje arapskoj rije?i za prst – banan. Tako?er, banane, kao slatko i ukusno vo?e, prirodnije se uklapaju u sliku D?enneta od drveta akacije.</p> <p>U Ibn Kesirovom tefsiru 29. ajeta sure El-Vakia ka?e se: Talh je krupno drve?e koje se mo?e na?i i u podru?ju Hid?aza, a jednina je talhatun. To je rije? koja govori o nizu plodova. Ibn Abbas ka?e da je ovo drvo sli?no dunjalu?kom, ali plodovi su mu sla?i od meda, pa kao da je to lotos. Opisuje ga da je nanizano i da nema bodlji, dok njegova peteljka na sebi nosi vi?e plodova. Ibn Abbasa je rekao da talh zna?i banana, kako je stanovnici Jemena nazivaju. (Muhammed Nesib er-Rifai, Tefsir Ibn Kesir)</p> <p>Pridjev mendud, kojim se opisuje pojam talh u suri El-Vakia, upu?uje da se tu radi o plodovima vo?a koji su doslovno nanizani ili poslagani jedno nad drugim, poput banana u ruci. Me?utim, mogu?e je da se spomenuti pridjev odnosi na samo drvo, a ne na plod.</p> <p>Pojam talh mnogi izvori opisuju i kao akaciju. Akacija se u izvorima navodi kao drvo pod kojim su ashabi dali prisegu Poslaniku, sallallahu alejhi ve sellem: ?Allah je zadovoljan onima koji su ti se pod drvetom na vjernost zakleli. On je znao ?ta je u srcima njihovim, pa je spustio smirenost na njih, i nagradit ?e ih skorom pobjedom i bogatim plijenom koji ?e uzeti, jer je Allah mo?an i mudar.(El-Feth, 18-19) Akacija raste u pustinjским predjelima Sudana, Libije, Jordana i Arabijskog poluotoka. U Jemenu se ona naziva talh, i po njoj su ime dobila mnoga mjesta u arapskom svijetu, poput mjesta Karkur Talh u Libiji.</p> <p>Me?u islamskim u?enjacima bilo

je i onih koji su izuzetno cijenili bananu kao voće, a jedan od njih svakako je poznati imam Malik b. Enes, rahimehullah, za kojeg je poznato da je od voća najviše volio banane, ističući: "Ništa više ne nalikuje na džennetske plodove od njih!" (Malik, Muvetta, I tom)

Banana – pristupačna, a zdrava superhrana

Banana je kombinacija ugljikohidrata, jednostavnih šećera i prehrambenih vlakana, koja osigurava energiju potrebnu za fizičku aktivnosti. Banana je pristupačna, dostupna je tijekom cijele godine i velikom broju ljudi je omiljeno voće. Postoji čak 300 vrsta banana, od kojih se tek 20 uzgaja za prodaju. Banana ima čutu koru, svijetločuto meso, slatkog je okusa, mekana i kremasta. Iako je biljka izuzetno visoka, ne spada u porodicu stabala.

Nutritivna vrijednost: Banane sadrže visoku razinu kalija, minerala koji je neophodan za pravilan rad mišića. Odličan su izvor vlakana, a sadrže malo zasićenih masnoća i holesterola. To je jedna od rijetkih vrsta voća koja sadrži i kompleks vitamina B, od kojih u najvećoj mjeri sadrži tiamin, riboflavin, niacin i folnu kiselinu.

U usporedbi s jabukom, ima čak četiri puta više bjelanjčevina, dva puta više ugljikohidrata, tri puta više fosfora, pet puta više vitamina A i željeza, i dva puta više svih ostalih vitamina i minerala. Uz sve navedeno, banane sadrže bakar, mangan, selen i cink.

Jedna banana sadrži: vitamin B6 – 0,5 mg, mangan – 0,3 mg, vitamin C – 9 mg, kalij – 450 mg, dijetalna vlakna – 3 g, proteini – 1 g, magnezij – 34 mg, folna kiselina – 25,0 mcg, riboflavin – 0,1 mg, niacin – 0,8 mg, vitamin – 81 IU, željezo – 0,3 mg.

Primjena u ishrani: Banana se koristi u ishrani kao ukusan obrok, kao desert, za pripremanje sokova, za pripremanje kremova, kao dodatak nekim salatama i kolačima. Banana se naročito preporučuje za doručak ili ućinu jer veoma brzo daje potrebne sastojke organizmu, pa je djeca i sportisti koriste kao međuobrok ili kao pomoćni obrok.

Način konzumacije: Banana je dobar antioksidans i djeluje protiv bakterija i virusa, pa stručnjaci preporučuju jednu bananu dnevno kao lijek. Također, za sprečavanje viška kilograma savjetuje se da se, umjesto kolača ili čokolade, pojede jedna banana.

Banane ne treba čuvati u frižideru niti u zamrzivaču, jer se tako brzo kvare i gube hranjive sastojke. Treba voditi računa o tome da kod određenog broja ljudi banane izazivaju alergiju. Zbog toga se preporučuje da se bebama prvi put daje kačica od banane da bi se provjerilo da li su sklone alergiji.

Ljekovita svojstva banane

Banane su omiljeno voće brojnih sportista koji tragaju za nadopunom nivoa elektrolita i brzim izvorom energije, ali ovo je voće mnogo više od ukusne poslastice ili dodatka doručku. Bliži pogled na naučnu literaturu otkriva i takav niz malo poznatih koristi vezanih za konzumaciju ovog voća. Banane sadrže čak tri prirodna šećera: saharozu, fruktozu i glukozu u kombinaciji sa vlaknima. Istračivanja su pokazala da samo dvije banane osiguravaju dovoljno energije za 90-minutni naporan trening, stoga i ne čudi čto je banana voće broj jedan poznatih svjetskih sportista. Bogate vitaminima, mineralima i drugim korisnim sastojcima, banane mogu poslućiti kao prirodan lijek za lijećenje depresije, poboljšanje rada mozga i smirenje nervnog rastrojstva.

Osim čto je dobar izvor energije, banana ima i mnoge druge prednosti koje su značajne za našu zdravlje:

Lijećenje crijevnih i čeludanih problema: Banana se koristi kao dijetalna hrana protiv crijevnih poremećaja te

neutralizira pretjeranu kiselost i smanjuje nadra?enost sluznice ?eluca. Banane sadr?e pektin, koji ubrzava probavu i podsti?e izbacivanje toksina i te?kih metala iz tijela. Osim toga, njihovo je djelovanje probiotsko i stimulira rad crijeva. Svi ovi faktori podsti?u rad probave i smanjuju nadutost, dok vlakna iz mekanog ploda razbu?uju crijeva i djeluju poput prirodnog laksativa na zatvor. </p>

<p>Stres: Stres nazivaju bole?u modernog doba, jer ostavlja velike posljedice na na?e zdravlje. Stres ubrzava metabolizam, pri ?emu opada nivo kalija u organizmu. Ravnote?u je mogu?e uspostaviti pomo?u jedne banane, koja u sebi sadr?i dovoljno kalija, koji ?e pomo?i u normalizaciji otkucaja srca, slanju kiseonika u mozak i reguliranju optimalne koli?ine vode u tijelu. </p>

<p>Krvni pritisak: Poznato je kako veliki unos natrija, a mali unos kalija ima negativan utjecaj na krvni pritisak. Zbog toga je va?no tijelo opskrbiti velikom koli?inom kalija, koju sadr?e banane. Svako jutro preporu?uje se da pojedete jednu bananu, koja ?e pritisak odr?avati na dozvoljenoj granici. </p>

<p>Problemi s mjese?nim krvarenjem kod ?ena: Banane obiluju vitaminom B6, koji povoljno utje?e na nivo glukoze u krvi, a dokazano je kako vitamini B-skupine kod PMS-a uspje?no reduciraju problem bolnog tijela, promjene raspolo?enja i nakupljanja vode u tijelu. </p> <p>Lije?enje depresije i nervnih poreme?aja: Banane sadr?e triptofan, sastojak koji se jo? nalazi i u pure?em mesu, a koji poma?e uspostavu smirenog, opu?tenog raspolo?enja. Zbog bogatog sadr?aja vitamina B-skupine, te zahvaljuju?i konverziji triptofana u serotonin – hormon sre?e, banane poma?u kod problema s raspolo?enjem i podr?avaju osje?aj blagostanja.

Od ukupno poznatih osam vitamina iz skupine B-vitamina, banana je odli?an izvor njih pet – tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoksina (B6) i folata (B9). Vitamini B-kompleksa osnovna su ?hrana? na?eg nervnog sistema, a poma?u u resorpciji i iskori?tavanju drugih sastojaka, te ?uvaju zdravlje srca, mi?i?a, kose i ko?e.</p>

<p>–Depresija se mo?e izbje?i ukoliko nastavimo da unosimo dovoljne koli?ine B-vitamina uporedo sa starenjem?, poja?njava Emily Main u ?lanku objavljenom u novinama Rodale News. –Pozitivan efekat na lije?enje depresije jo? je izra?eniji kada kombiniramo kori?tenje prirodnih izvora B-vitamina s dodatnim unosom vitaminskih suplemenata.–</p>

<p>Pored B-vitamina, banane sadr?e velike koli?ine kalija, elektrolitnog minerala koji je neophodan za normalno funkcioniranje srca, bubrega i drugih organa. Mo?dani neuroni tako?er u velikoj mjeri zavise od kalija, a njegov nedostatak mo?e dovesti do ?mo?dane magle? i drugih kognitivnih problema. Nau?na studija objavljena 2013. u nau?nom magazinu Journal of Neuroscience Letters istra?ivala je unos dodatnih koli?ina kalija i nivo slobodnih radikala u mozgu.

Nakon dvadeset dana suplementacije s kalijem, uo?eno je da su nivoi slobodnih radikala u mozgu drasti?no opali, te je do?lo do smanjenja oksidativnog o?te?enja koje se pojavilo kod ispitanika. Budu?i da oksidativna o?te?enja dovode do slabljenja funkcija mozga, kalij spre?ava njihov nastanak i mogu?a o?te?enja mozga. (naturalnews.com)</p>

<p>Smanjen rizik od kardiovaskularnih bolesti </p>

<p>Prema istra?ivanju italijanskih nau?nika predstavljenom na konferenciji American Heart Association's Nutrition, Physical Activity, and Metabolism, redovito konzumiranje hrane bogate kalijem mo?e znatno

smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti. Rezultati jo? jedne studije predstavljeni na istoj konferenciji u San Franciscu ukazuju na to da konzumiranje svje?eg vo?a i povr?a mo?e sprije?iti mo?dani udar ili umanjiti rizik njegovog nastanka. Autori studije su nau?nici sa Univerziteta u Napulju koji su objedinili rezultate deset istra?ivanja provedenih izme?u 1966. i 2009. godine, a u kojima je sudjelovalo vi?e od 280.000 osoba. Istra?ivanja su pokazala da konzumiranje hrane koja sadr?i kalij mo?e umanjiti rizik od mo?danog udara za devetnaest posto, a rizik od kardiovaskularnih bolesti za osam posto, prvenstveno sni?avanjem krvnog pritiska.

Od ostalih ljekovitih dejstava banane izdvajamo:

Anemija: Po?to je veoma bogata ?eljezom, banana stimulira proizvodnju hemoglobina u krvi i tako poma?e u slu?ajevima anemije.

Kosti: Banane mogu pobolj?ati sposobnost organizma da apsorbira kalcij, neophodan za jake kosti.

Koncentracija: Istra?ivanja su pokazala da banana mo?e pomo?i u pobolj?anju koncentracije. Stoga se preporu?uje studentima, u?enicima i svima koji se bave zahtjevnim mentalnim aktivnostima.

Jutarnje mu?nine: Konzumacija banane izme?u obroka poma?e u odr?avanju razine ?e?era u krvi, te na taj na?in mo?emo izbje?i jutarnje mu?nine.

Ugriz komarca: Nakon uboda insekta istrljati mjesto uboda unutra?njom stranom kore od banane.

Prestanak pu?enja duhana i konzumiranja narkotika: Banane mogu pomo?i osobama koje poku?avaju prestati pu?iti ili konzumirati narkotike i opojna sredstva. Sadr?i vitamine B6, B12, kao i kalij i magnezij, koji poma?u tijelu da se oporavi od u?inaka povla?enja nikotina i narkoti?kih supstanci.

Mo?dani udar: Prema istra?ivanjima objavljenim u *New England Journal of Medicine*, konzumacija banane kao dio redovite prehrane mo?e smanjiti rizik od mo?danog udara za ?ak 40%!