



Alcune particolarita' che non si sanno sulle banane

Alcune particolarita' che non si sanno sulle banane : Le banane sono un frutto nutriente e costano poco. Sono uno dei frutti più venduti al mondo, al terzo posto dopo mele e arance. L'Italia importa circa 650mila tonnellate di banane all'anno. Secondo le elaborazioni Ismea su dati Istat (dati 2014) il consumo di banane degli italiani è in crescita: il 7% in più rispetto all'anno precedente. Ne mangiamo 10,5 kg pro capite (erano 7,4 kg pro capite nel 2000), vale a dire circa 60 frutti all'anno per persona. Ecco dunque 19 cose che è interessante sapere sulle banane.

- 1- Le banane sono composte dal 77 per cento di acqua, come un neonato. Molto simile a noi è anche la percentuale di acqua contenuta. Le banane sono composte dal 77 per cento di acqua, come un neonato. Negli anziani umani la percentuale si riduce al 50 per cento., mentre nelle banane cresce fino al 79 per cento.
- 2 - Aiutano a combattere gli stati depressivi. Le banane contengono una proteina che il nostro corpo converte in serotonina, il neurotrasmettitore che facilita il relax, migliora l'umore e ci rende più felici. Agiscono indirettamente: sono infatti una buona fonte di vitamina B6, necessaria per la sintesi di serotonina. La dose raccomandata di B6 è di 1,3 mg. Una banana ne contiene in media 0,4. Quindi se avete questo problema, cercate di mangiare 5 banane al giorno. Le banane però contengono anche triptofano, anch'esso coinvolto nella sintesi della serotonina.
- 3 - Sono un'ottima cura anti ubriachezza. Le banane sono il cibo da mangiare dopo un eccesso di alcool. Contengono infatti molta acqua, che neutralizza la disidratazione provocata dagli alcolici. Contengono, oltre alla B6 anche molta vitamina C che neutralizza i radicali liberi e protegge il fegato. Inoltre sono ricche di potassio e magnesio, la cui diminuzione provocata dall'ubriacatura contribuisce all'umore stonato.
- 4 - Sono il cibo ideale per una dieta dimagrante. E' vero che contengono molti zuccheri (12 per cento), e qualcuno le sconsiglia. Ma è sufficiente non combinarle con cibi grassi per ottenere ottimi risultati. Quelle poco mature inoltre contengono meno zuccheri. La banana è ricca di fibre, ha un basso contenuto calorico e contiene pochissimi grassi. Non solo: contiene anche colina, una sostanza che accelera il processo di lipolisi andando a degradare i lipidi presenti nell'organismo. Le banane molto mature inoltre diminuiscono il senso dell'appetito.
- 5 - La banana contrasta la ritenzione idrica, riducendo il gonfiore. Contengono molto potassio, promuovono l'eliminazione dei fluidi e favorisce il consumo di energia, accelerando il metabolismo. Gli antiossidanti che contiene aiutano a regolare la pressione acquosa. E' però necessario bere molta acqua per favorire il drenaggio.
- 6 - La banana è uno dei pochi frutti che è possibile mangiare quando si soffre di ulcera cronica. Riduce l'acidità e il senso di irritazione. Stimola infatti la produzione della mucosa di stomaco e duodeno. In tal modo, fornisce anche nuove difese per i tessuti lesionati, che avranno il tempo di cicatrizzare.
- 7 - Combatte lo stress e riduce l'ansia. Quando l'organismo umano è molto sollecitato (come nei casi in cui è sottoposto a un forte stress), si registra una diminuzione del livello di potassio in seguito all'aumento del metabolismo. E la banana reintegra la carenza di questo minerale, normalizzando il battito cardiaco e incrementando l'invio di ossigeno al cervello. Contribuisce così al benessere generale dell'organismo. Le banane hanno lo stesso effetto dei beta bloccanti, prescritti appunto per ridurre gli stati di agitazione, ridurre la pressione sanguigna e prevenire il legame tra adrenalina e beta recettori, a causa del quale si verifica un abbassamento di pressione e una alterazione del ritmo cardiaco. Ma se ne sconsiglia il consumo se state già utilizzando quel tipo di farmaci.
- 8 - Abbassano il rischio di infarto e cancro. Le banane molto mature, quelle quasi brune che generalmente buttiamo, contengono preziose sostanze anti cancerogene. Una ricerca giapponese ha dimostrato che le macchie brune producono il Fattore di necrosi tumorale, una sostanza che distrugge le cellule cancerose e regola le cellule del sistema immunitario. Si tratta di una citochina che migliora la comunicazione cellulare e indirizza i leucociti verso le aree infiammate.
- 9 - Sono il cibo ideale per prepararsi a un intenso allenamento. Sono infatti ricche di carboidrati che vengono velocemente convertiti in zuccheri e resi disponibili per dare energia ai nostri muscoli. Inoltre hanno un basso indice glicemico e favoriscono dunque un rilascio prolungato e costante di glucosio nel flusso sanguigno. L'ideale è mangiarle 30 minuti prima.
- 10 - Sono il frutto più popolare nel mondo. E la decima pianta coltivata per produrre cibo, dopo riso, grano, mais,

cassava, soia, patate, sorgo, patate dolci e igname. Ogni anno ne vengono prodotte 103 milioni di tonnellate, in 9,7 milioni di ettari, distribuiti in oltre 100 Paesi. Il subcontinente indiano è il più grande coltivatore di banani al mondo, con circa 30 milioni di tonnellate di frutti all'anno. Una banana su quattro cresce in India. Uganda e Cina seguono a grande distanza. Poi vengono Ecuador, Costa Rica e Colombia che però sono i maggiori esportatori. Il luogo che ne consuma di più è l'Africa orientale, con 250 chili per persona per anno, mentre negli Usa ne mangiano 13 chili e in Cina 2.

11 - Le banane erano rosse e verdi Le banane attuali, la stragrande maggioranza delle quali corrispondono alla varietà Cavendish, sono state messe a punto nella seconda metà del 1800. Le banane originariamente avevano altri colori e altre forme. E molte si consumavano cotte. La banana rossa è dolce e soffice, mentre i plantani sono verdi e duri. Le varietà edibili e non edibili sono più di 1.300. E ancora oggi in molti Paesi africani si trovano tipi poco comuni, con forme molto diverse. Sono una ricchezza: la banana commerciale infatti, è ora a rischio di estinzione a causa di una epidemia fungina. E sarà necessario incrociarla con quelle selvatiche per salvarla.

12 - La coltivazione della banana commerciale inquina Secondo Fairtrade International le piantagioni tipiche di banane in America centrale utilizzano fino a 130 kg di pesticidi per ettaro per anno, oltre 10 volte di più rispetto alla quantità utilizzata per la produzione di altre colture nei paesi industrializzati. Ciò è dovuto al fatto che le banane sono coltivate in monocultura e la varietà è solo una, la Cavendish. E sono solo tre i principali marchi che vendono banane nel mondo. Gli spray chimici hanno un grave impatto sulla salute dei lavoratori e delle persone che vivono nella zona, e sulla fauna circostante. E in molte piantagioni, le giornate di lavoro possono essere molto lunghe, spesso da 12 a 14 ore con straordinari non pagati e mancanza di sicurezza del lavoro. E' meglio acquistare banane bio e equosolidali.

13 - Le banane sono in realtà la più grande erba esistente La pianta infatti non contiene parti legnose, ma può arrivare ai 6 metri.

14 - Si coltivano non solo per i frutti ma anche per le foglie Forti, flessibili e impermeabili, sono spesso usate in Asia meridionale e in India come contenitori per alimenti usa e getta (molto ecologici) o come "piatti" in Asia meridionale. In altri Paesi vengono essiccate e usate come materiale da imballaggio per prodotti alimentari.

15 - In California c'è il museo della banana L'International Banana club museum di Hesperia, California, poco distante da Los Angeles è un museo di curiosità, interamente dedicato a questo frutto. La collezione, aperta 40 anni fa, contiene 17 mila oggetti dedicati alle banane, dalle magliette ai portalampana, dai divani, agli orologi.

16 - Le banane fanno maturare l'altra frutta Se avete kiwi della consistenza del mattone, o mele troppo dure, infilatelvi in un sacchetto con una o due banane. In pochi giorni matureranno. Le banane sono infatti un frutto climaterico, vale a dire continuano a maturare anche dopo la raccolta. Continuano a produrre elevate quantità di etilene, un gas che velocizza la respirazione cellulare e dunque la maturazione, facilita la trasformazione graduale dell'amido in zuccheri e della clorofilla (verde) in antociani (rossi), e riduce la pectina rendendo il frutto più morbido.

17 - Le banane sono (debolmente) radioattive Contengono infatti l'isotopo potassio 40K. Ma l'esposizione è solo l'1 per cento in più rispetto a quella a cui siamo quotidianamente sottoposti di fondo e bisognerebbe mangiare oltre 50 banane per ricevere la dose paragonabile a quella di una radiografia di un dente. Per subire effettivi danni bisognerebbe mangiarne oltre 200 per molti anni, o 10 milioni tutte in un colpo.

18 - Il potassio contenuto nelle banane può dare overdose Ma anche in questo caso i danni arrivano solo se se ne mangiano circa 500.

19 - Se si mangiano banane prima di una gravidanza, è più facile concepire un maschio. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Exeter e Oxford, in uno studio del 2008 effettuato su 740 donne gravide, ha scoperto che in generale una dieta molto calorica facilita l'arrivo di un bambino, mentre diete restrittive favoriscono le femmine. In particolare si confermerebbe un vecchio detto familiare, secondo il quale mangiare le banane, e dunque avere a disposizione molto potassio, porta ad avere maschi.

Fonte: <https://it.businessinsider.com/> Data di pubblicazione: 05/01/2018