



Banana

موز

Musa sapientum

نام علمی

کلیات گیاه شناسی

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگ های آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می رسد. گل های آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن به رنگ زرد در می آید.

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالی ها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس به وسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می شود.

موز را هنگامی که هنوز سبز است از درخت می چینند و به مناطق مختلف می فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آن را می رسانند.

موز انواع مختلف دارد یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد.

در کشورهای استوایی معمولا موز را می پزند و همراه با برنج و لوبیا می خورند در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می کنند.

هنگامی که موز انتخاب می کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است. موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

ترکیبات شیمیایی:

قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است

در ۱۰۰ گرم موز مواد زیر موجود است

انرژی ۱۰۰ کالری

آب ۷۰ گرم

پروتئین ۸/۰ گرم

چربی ۲/۰ گرم

قند ۵/۶ گرم

کلسیم ۸ میلی گرم

فسفر ۲۵ میلی گرم

آهن	۷/۰ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۳۷۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱۹۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۷/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین ، نورواپی نفرین ، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد .

خواص داروئی:

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می کند . موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می باشد.

۱) به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد

۲) موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است

۳) موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند

۴) موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است

۵) موز درمان زخم معده و روده می باشد

۶) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است

۷) شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی است

۸) جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد

۹) ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است

۱۰) ریشه موز دفع کننده کرم معده است

۱۱) موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می کند برای رفع این عارضه باید پس از

موز کمی نمک خورد

۱۲) موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

۱۳) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید

۱۴) موز مدر است

۱۵) موز بعلت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند. منبع:

<http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>