

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > Медик розповів про банани дещо цікаве

Медик розповів про банани дещо цікаве

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

02.04.26
16:13

104



Російський медик Андрій Тяжелников розповів про банани дещо цікаве. Лікар розповів, які корисніші – зелені чи жовті.

Фахівець каже: «Вибір між зеленим та жовтим бананом залежить від цілей та стану здоров'я».

Повідомляється: «Зелені банани містять менше цукру і багаті на так званий резистентний (стійкий) крохмаль. Цей тип крохмалю не перетравлюється в тонкому кишечнику, а служить їжею для корисної мікрофлори, покращуючи мікробіом та травлення. Вони корисні для стабілізації цукру в крові та рекомендовані діабетикам, на відміну від стиглих. У зелених плодах у двадцять разів більше резистентного крохмалю, ніж у стиглих».

Експерт пояснив, що в процесі дозрівання крохмаль перетворюється на цукру – глюкозу та фруктозу, тому плоди стають солодшими та поживнішими.

Вказується також на те, що в бананах середньої стиглості досягає максимуму рівень вітаміну С та антиоксидантів, які мають протиракову активність. Вони є відмінним джерелом швидкої енергії, наприклад після тренування.

Інформується: «Перестиглі, з плямами банани найшвидше підвищують рівень глюкози, тому їх не радять діабетикам і тим, хто худне. Вони містять до 0,5 г спирту і можуть злегка бродити, але відмінно підходять для випічки або заморозки».

Раніше японський професор розповів, яке харчування знижує ризик смерті.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Статті

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

