Banan

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

- słowo Banan w języku arabskim oznacza palec

- banany uprawia się w strefie międzyzwrotnikowej – obecnie w niemal 100 krajach .Najwięcej w :Indiach, Chinach, Indonezji, Brazyli i Ekwadorze

Na świecie jest ponad 70 odmian banana – ale jemy zwyklej jedną – banana zwyczajnego

Banany zbiera się zanim osiągnąć dojrzałość – jest to podyktowane kwestiami transportu , który jest dość długotrwały .Aby banany zachowały apetyczny wygląd po dotarciu do sklepów- należy zebrać je odpowiednio wcześnie .

100 gram banana zawiera około 90 kalorii

Indeks glikemiczny – banan dojrzały – 51,Banan zielony 30

Z banana produkowane są między innymi : mąka ,chipsy, napoje, dżemy, galaretki.

Ciekawostki:

- banan w 75% składa się z wody

-łagodzi objawy biegunki, obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu

- wewnętrzna część skórki banana łagodzi pieczenie i stan zapalny po ukąszeniu komarów

- skórka bananów ma właściwości wybielające, wewnętrzna częścią można np. polerować zęby

To mit, że w końcówkach banana są lamblie(pasożyty) ciemna końcówka banana jest pozostałością po kwiatostanie.

Banany poprawiają humor , gdyż zawierają serotoninę – czyli hormon szczęścia.

