Маман бананның көпшілік біле бермейтін пайдасы туралы айтты

03.02.2024



Дәрігер-гастроэнтеролог Азамат Габуев бананның жүрекке пайдалы екенін айтты. Бұл туралы Stan.kz ақпарат агенттігі News102.ru басылымына сілтеме жасап хабарлайды.

Фото: pixabay сайтынан

Дәрігердің сөзінше, бананның құрамында калийдің тәуліктік нормасының 9%-ы бар. Ал калий жүрек-қан

тамырлары үшін пайдалы. Банан жеу артериялық қан қысымын қалыпқа келтіруге көмектеседі екен. Сондай-ақ көмірсутек көп болғандықтан, ағзаға қажетті қуат береді.

Габуев бананды аш қарынға жеуге болмайтынын айтады. Мұндай жағдайда жүрек жұмысы жүйесіне ауыртпалық түсуі мүмкін. Сондықтан бананды тіскебасар ретінде біреуден артық жемеуге кеңес береді.

Сонымен қатар қант диабетіне шалдыққан адамдарға бананды көп жеуге болмайды, себебі құрамында көмірсутек көп. Оның орнына жасұнық пен С дәруменіне бай грейпфрут жеу қажет.

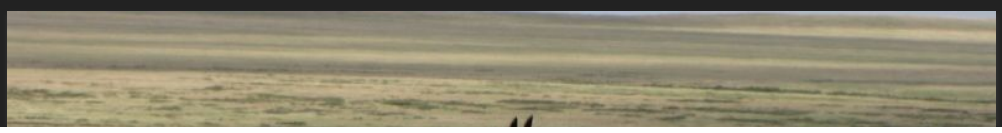
Автор: *Жанара Кенжебекова*

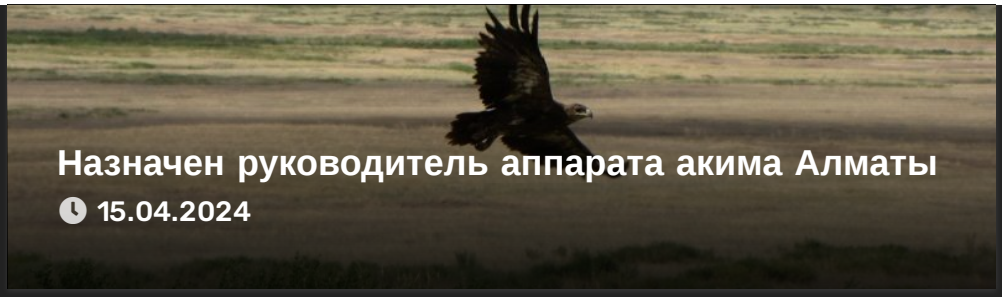
Жанара — исследовательница культуры и традиций. Ее статьи поднимают важные темы многообразия культур Казахстана.

« Hitachi пересмотрела прогноз на финансовый год, ожидая роста в ключевых секторах

Когда ожидать ближайшие магнитные бури? »

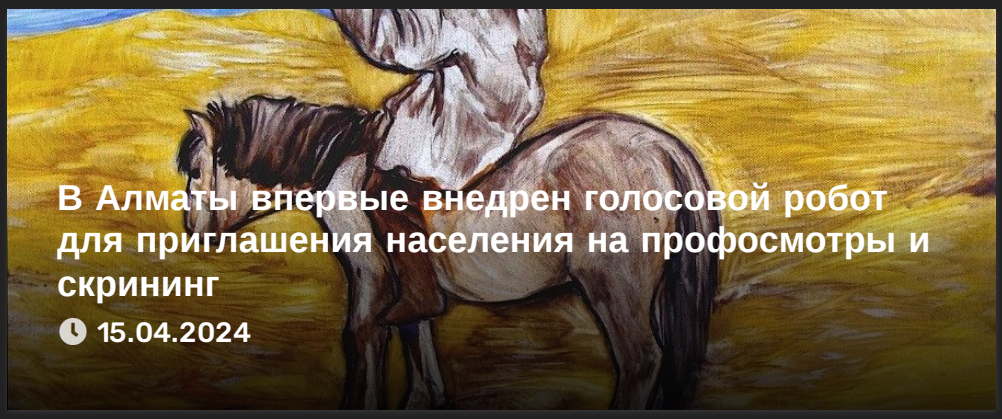
Похожие Записи





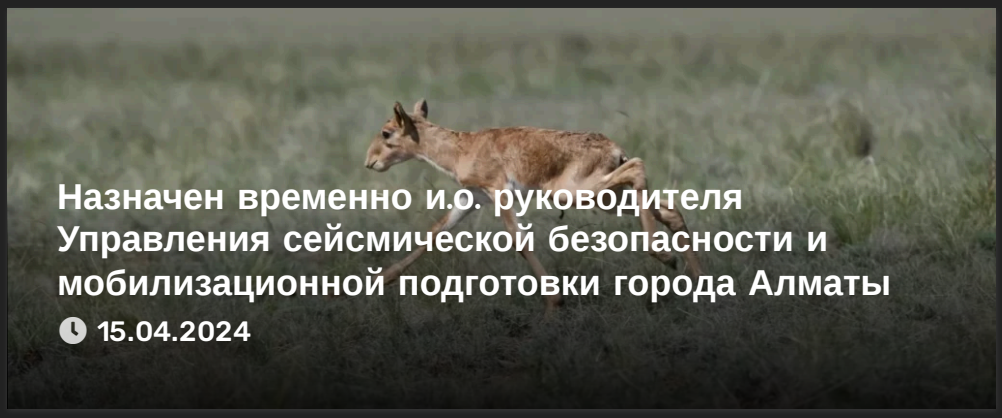
Назначен руководитель аппарата акима Алматы

15.04.2024



В Алматы впервые внедрен голосовой робот для приглашения населения на профосмотры и скрининг

15.04.2024



Назначен временно и.о. руководителя Управления сейсмической безопасности и мобилизационной подготовки города Алматы

15.04.2024

Наш Казахстан

Сайт *kzref.org* задуман как справочный ресурс по Казазахстану, стране, о которой все слышали, но крайне мало кто знает.

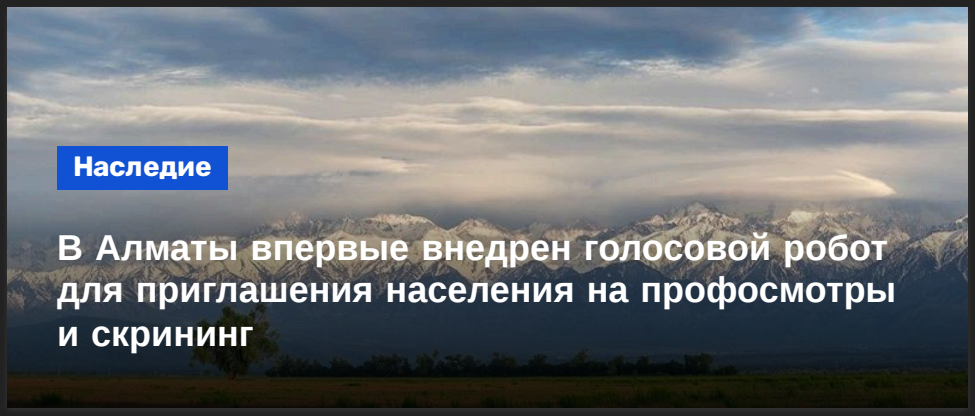
Есть что добавить? Или убавить? Обсудим после Вашего письма на почту kzrefglavred@internet.ru.

Вы Пропустили



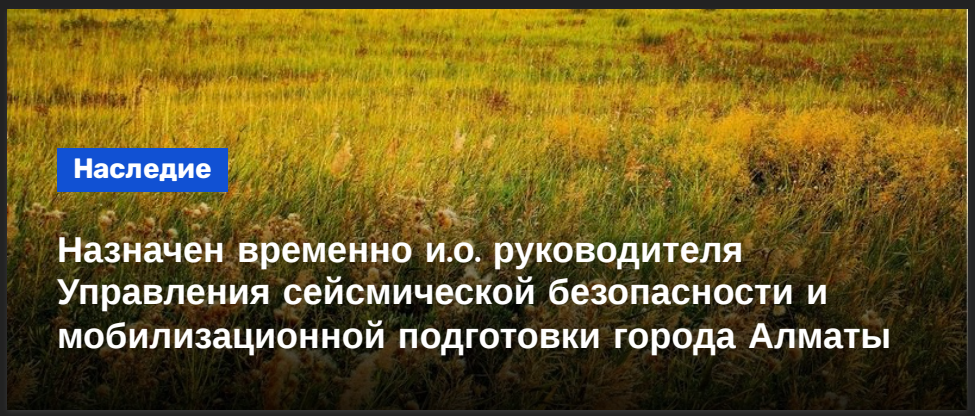
Наследие

Назначен руководитель аппарата акима Алматы



Наследие

В Алматы впервые внедрен голосовой робот для приглашения населения на профосмотры и скрининг

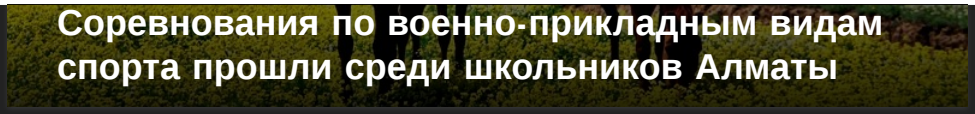


Наследие

Назначен временно и.о. руководителя Управления сейсмической безопасности и мобилизационной подготовки города Алматы



Наследие



Соревнования по военно-прикладным видам спорта прошли среди школьников Алматы

Посчитаем?

Казахстан:Справочный

Все что вы хотели знать о нашей стране

kzrefglavred@internet.ru / Все права защищены | Blogus от Themeansar.