



Anamur'da yetişirim
Pek de çok sevilirim
Muzdur benim adım
Her yerde gezerim.



SAPSARIDIR RENGİM

TATLILIK DA YOK DENGİM

ÇOCUKLAR BANA BAYILIR

SEVMEYEN ŞAKA SAYILIR

MUZ

 Muz, doğanın bize sunduğu mükemmel aperitif  yiyeceklerinden birisidir. Muzun bu değeri diğer besinlerde olduğu gibi içerdiği zengin mineraller, vitaminler ve sağlığımıza katkı sağlayan diğer elementlerdendir.

 Genelde muzun içi tüketildikten sonra kabuğu atılır. Fakat muzun kabuğu da birçok açıdan ve özellikle cilt hastalıklarına faydalıdır. Bunun yanı sıra dişleri ve diş etlerini kuvvetlendirir, göz kapaklarında ve ciltte çıkan kara lekelere karşı etkilidir.

 Muz zengin miktarda kalori, protein, sodyum, magnezyum ve potasyum ,  A, E, K  ve C vitaminlerini içermektedir.



**Kan Basıncını Dengeler:**

Yapılan birçok araştırma muzun kan basıncını dengelediğini ortaya koymuştur. Kan basıncının düzenlenmesinde önemli rol oynayan muz bu şekilde dolaylı olarak kalp sağlığına da yardımcı olur. Kan basıncını düzenleyen potasyum muzda yeterince vardır, içerdiği zengin potasyum sayesinde ayrıca felç ve inmelere karşı koruma sağlar. Yapılan araştırmalar muzun felç ve inmeleri %40 oranında azalttığını ortaya koymuştur.





**Böbrekler İçin Faydalıdır:**

Potasyum açısından zengin olan muz böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olabilir. [Kalsiyum](https://www.faydalarizararlari.com/kalsiyum-iceren-yiyecekler/) tüketimini azaltarak ayrıca kırılgan kemik yapısının oluşmasına izin vermez.



**Muz Enerji Verir:**

Mutlaka tenis maçlarını izlerken molalarda muz yiyen sporcular görmüşsünüzdür. Muz profesyonel sporcuların düzenli olarak tükettiği besinler arasındadır. İçerdiği kaloriden dolayı kan şekerini olumsuz yönde bazı iddialar var fakat birçok uzman kan şekerini olumsuz yönde etkileyecek kadar kalori içermediğini savunmaktadır. Günde tüketeceğiniz bir muz ile vücudunuzu daha güçlü enerji dolu hale getirebilirsiniz.



**Sindirime Yardımcı Olur:**

Muz çoğumuzun yeterince almadığı diyet lifi kaynağıdır. Fiber yemek yemek sindirim sistemi yoluyla düzgün hareket ve eliminasyonu artırmaya yardımcı olur.  Muz aynı şekilde [kabızlık](https://www.faydalarizararlari.com/kabizlik-nedir/) sorunları için de sağlıklı bir seçimdir. Muz frukto-oligosakkaritler açısından da zengindir, bu elementler sindirime yardımcı olan bakterilerin çoğalmasına yardımcı olur. Bunun yanında mide ekşimelerine faydalıdır.