

Banan haqqında bilmədiklərimiz



Banan dünyada dadına və qida dəyərlərinin zənginliyinə görə əhəmiyyətli meyvələrdən biri hesab edilir. Tropik ölkələrdə yetişdirilən banan bitkisi Ekvador, Kosta-Rika, Kolumbiya, Filippin və Hindistanda daha çox istehlak olunur. Hündürlüyü 8-9 metr olan ağac adlandırdığımız banan əslində çoxillik ot bitkisidir. Sarı rəngli meyvələri daha çox yayılsa da, qırmızı, çəhrayı, hətta bənövşəyi rəngdə növləri də mövcuddur. Banan həm təzə halda, bəzən qızardılmış və ya püre halında, eləcə də qurudulmuş, konservləşdirilmiş halda da istehlak edilə bilər. Bundan başqa, sirop, marmelad, banan unu və şərab istehsalında da geniş istifadə olunur.

Bananın hansı faydaları var?

Banan qidalandırıcı xüsusiyyətə malikdir. Lif baxımından zəngin olduğundan doyurucudur. Bananı yetişməmiş, az yetişmiş, yetişmiş və ya çox yetişmiş halda qəbul etmək olar. Tərkibində protein və karbohidrat olduğundan qida dəyərliyi yumurtaya bərabər tutulur. Banan yetişdikcə tərkibində qlükozanın miqdarı artır. Yetişmiş banan

meyvəsində 22 % - dən çox karbohidrat və liflər, kalium, manqan, A, B6, B12, C və E vitaminləri mövcuddur. Eyni zamanda banan enerji artırıcı bir meyvə kimi, xüsusilə iştahsızlıq halında, bədən enerjisinin artması üçün ideal bir seçimdir. Kaliumla zəngin olması böyrəklərin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir. Yüksək kalium və az miqdarda duz tərkibli banan qan təzyiqinin tənzimlənməsinə də kömək edir. Ürək və damar xəstəliklərinə də faydalı olub, bağırsaq problemlərində (ishal) sabitləşdirici xüsusiyyətə malikdir. Lakin bananın normadan artıq qəbulu qəbizliyə gətirib çıxarır.

Banan meyvəsində qana bənzər rəng dəyişikliyinə səbəbi nədir?

Son dövrlərdə bəzən banan meyvələrinin daxilində qırmızı ləkə müşahidə olunur. Sosial şəbəkələrdə belə bananla bağlı insanları qorxuya salan məlumatlara rast gəlinir. İddia edilir ki, həmin bananların tərkibinə QİÇS xəstələrinin qanı vurulub. Əslində isə bu göbələk və bakteriyaların səbəb olduğu fitopatogen xəstəliklərin əlamətidir. Xəstəliyin əsas əlaməti xaricdən normal görünən meyvə daxilində qırmızı-qəhvəyi rəng çalarlı quru və qırıxmış lət hissəsinin əmələ gəlməsidir. Qeyd edək ki, sözügedən fitopatogen xəstəliklər yalnız bitkiyə ziyan vurur və insan sağlamlığı üçün heç bir mənfi təsiri aşkar edilməmişdir. Bananın çox tez xarab olma xüsusiyyəti olduğu üçün, soyulduğu anda istehlak edilməsi tövsiyə edilir.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Mərkəzi Fitosanitar Laboratoriyasının bakterioloqu Səbinə Qurbanova tərəfindən hazırlanıb.