

(٢)



حيث يحتوي الـ ١٠٠ جم منه على ٤٢٠ ملجم من البوتاسيوم ، ويحتوي كذلك على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد والمنجنيز والمغنسيوم ، بالإضافة إلى مادة الباكين التي تساعد على خفض كوليسترول الدم ، كما تساهم مع باقي الأملاح المعدنية التي يحتويها الموز على التحكم بالإسهال .

### الأهمية الغذائية والعلاجية للموز

١. يعد طعاماً أساسياً شاملاً .
٢. لا يوجد طعام يفوقه في قيمته الغذائية .
٣. الموز ذو قيمة غذائية عالية إذ أن كل ١٠٠ جم منه تعطي نحو ١٠٠ وحدة حرارية .

(١)

ليكنه غذائك هو لك ... وحالجواك مريض نباتات  
أرضه : فهي أجلب لشغفه



استكمالاً لسلسلة "صحتي مسؤليتي" في إصدارها الأول "وجيتي سر صحتي" نقدم في هذا العدد الغذاء الثاني من هذه السلسلة وهو "الموز" .

### التركيب التحليلي للموز

يتركب الموز من نسبة من الماء تتراوح ما بين ٦٨٪ - ٧٨٪ ، ومن نسبة من السكر تتراوح ما بين ٥٪ - ٢٤٪ ، ومن نسبة من البروتين تتراوح ما بين ٢٪ - ٤٪ ، ونسبة ضئيلة من الدهون ، ولكنه غني جداً بالفيتامينات والمعادن ، فهو يحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين ج ، ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ب١٢ ، أ ، د ، هـ . أما الأملاح المعدنية ، فالموز من أغنى الفاكهة بها .



كلية الزراعة

مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

نشرة

للتبني مسئوليتي



سلسلة مسؤليتي

غير دورية - عدد (٥) ديسمبر ٢٠٠٩



إعداد

أ. د/ رجب السيد المهدي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

٤. لا يسبب السمونة .
٥. يفيد في تقوية الجسم ووقايته من الأمراض لغناه بفيتامين (ج) .
٦. يفيد في حماية المفاصل وتقوية الأعصاب وحفظ حيوية الخلايا ووقاية الجسم من الأمراض العصبية ، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من عائلة فيتامينات (ب) .
٧. يعد غذاءً مثاليًا لتغذية العضلات وتقويتها ، ومعادلة أملاح الصوديوم بالجسم ، وذلك لغناه الكبير بالبوتاسيوم .
٨. يعد غذاءً جيداً للدماغ لغناه بعنصر الفوسفور .
٩. يساعد على خفض كوليسترول الدم لاحتوائه على مادة الباكيتين .
١٠. يوجد بالموز هرمون السيروتونين Serotonin وهو هرمون يحسن من المزاج ويُسعِرُ بالسعادة .
١١. الموز مصدر غني للحديد وبالتالي هو مفيد لمن يعانون من فقر الدم .

١٢. الموز يعتبر مضاد طبيعي للحموضة فهو مفيد لمن يعانون من قرحة المعدة .
  ١٣. الموز غذاء مثالي للأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين وذلك لأن مزيج فيتامين ج ، أ ، ب١ ، ب٢ ، ب١٢ يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين .
  ١٤. قشر الموز مفيد لعلاج لسع البعوض وذلك بدعك ( مسح ) مكان اللسعة بالجزء الداخلي من قشر الموز فإنه يقلل من تهيج مكان اللسعة .
  ١٥. الموز مصدر للطاقة السريعة لأن كل مئة جرام من الموز تحتوي على مئة سعر حراري فتجد الرياضيين يتناولون الموز أثناء المباريات .
- ينصح بإعطاء الموز مع الحليب للأطفال والحوامل والمصابين بفقر الدم والضعف العام ، ويمنع عن مرضى السكر والمصابين بأمراض الكبد ، لصعوبة هضمه ، وعن أصحاب الأجسام البدينة لارتفاع السعرات الحرارية فيه .

وبالإضافة إلى ما سبق فإن ثمة أمور كثيرة تدعو إلى الإكثار من تناول الموز ، منها : ما ذكره بعض العلماء والمتخصصين من انه لا يوجد طعام يفوقه في قيمته الغذائية ، وأنه يأتي بعد الحليب مباشرة كطعام أساسي شامل ، وأن علماء الهند وفلاسفتها كانوا يعتمدون عليه كغذاء أساسي يعينهم على التفكير والتأمل في أسرار الكون ، وذلك لغناه بالفوسفور المعروف بأهميته كغذاء للدماغ ولعل هذا ما يبرر تسميته منذ القدم "بغذاء الحكماء" .

ومن أجل ما يدعو الإكثار من تناول الموز ، ذكره في القرآن الكريم ، حيث قال الحق - سبحانه وتعالى - : ﴿ وَأَصْحَابَ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابَ الْيَمِينِ \* فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ \* وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ والطلح هو الموز .

ترقبوا مفاجأة العدد القادم

