



LÉČIVÉ POTRAVINY 12. 10. 2017

Výživové hodnoty banánů

Banány obsahují velké množství vitaminů skupiny C, B, vitamín A, z minerálních látek hořčík, vápník a fosfor a velice prospěšný draslík. Dužina je...

Banány obsahují velké množství **vitaminů skupiny C, B, vitamín A**, z minerálních látek hořčík, vápník a fosfor a velice prospěšný draslík. Dužina je bohatá na sacharidy, zvláště zralé plody v sobě nesou **glukózu, fruktózu i sacharózu**. Naopak nezralé plody mohou mít velké množství tzv. **rezistentních pomalu stravitelných škrobů**, což může způsobit nadýmání nebo i nevolnost. Mohou se také zařadit do redukčních diet, ale doporučuje se **střídání s méně sladkými druhy ovoce**.