

Πόσα γνωρίζετε για την Μπανάνα;



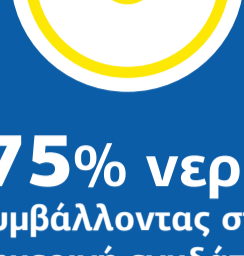
Στην Ελλάδα
κάθε άτομο τρώει

8.5 kg

μπανάνες
το χρόνο.



Άραγε αν γνώριζαν **τα θρεπτικά συστατικά και τις ευεργετικές ιδιότητές της** θα καταναλώναν περισσότερες;



75% νερό
(συμβάλλοντας στην
καθημερινή ενυδάτωση)

120 Kcal



16% ενδεικτικής
ημερήσιας
πρόσληψης
φυτικών ινών
(καταπολεμά
τη δυσκοιλιότητα)



25% ΣΗΠ
βιταμίνη Β6
(αναγκαία για
τη σύνθεση
του κολλαγόνου)



20% ΣΗΠ
βιταμίνη C
(βοηθά στην
αντιοξειδωτική
άμυνα του
οργανισμού)



18% ΣΗΠ
μαγγάνιο
(συνεργάζεται με το
ασβέστιο για την
οστική υγεία)



14% ΣΗΠ
κάλιο
(ανταγωνίζεται
την κατακράτηση
υγρών)

ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Ποσότητα (τιμές αναφοράς για ΕΕ)

Εμείς ρωτήσαμε & εσείς απαντήσατε

Πού & πότε;

Εκδήλωση στον κήπο
του Μεγάρου Μουσικής
για τη γιορτή της μπέρις.

10/05/2015



Ποιοί;



69%
γυναίκες



31%
άντρες



Ηλικίας **10 μέχρι 67 χρονών** | Δείκτης Μάζας Σώματος: **23.9** (φυσιολογικό) ±4.3

Μας απάντησαν



5/10
τρώνε 2-3 φρούτα
την ημέρα

1/10
τρώνε >6 φρούτα
τη μέρα



3/10
τρώνε <1 φρούτο τη μέρα

1/10
τρώει 4-6 φρούτα την ημέρα

Τρώτε **μπανάνα;**

3/10
τρώνε 2-3 μπανάνες τη βδομάδα

2/10
τρώνε >6 μπανάνες τη βδομάδα



2/10
τρώνε <1 μπανάνα εβδομαδιαία

3/10
τρώνε 4-6 μπανάνες τη βδομάδα

Και από **θερμίδες;**

Τώρα πια
γνωρίζετε!



76%
απάντησε σωστά
για 120 kcal

2 στους 10
πιστεύουν λανθασμένα
πως η μπανάνα έχει
παραπάνω θερμίδες.

Γιατί να επιλέξετε μπανάνα;



- Είναι θρεπτική
- Καταναλώνεται γρήγορα
- Μεταφέρεται εύκολα



1 στους 2 δεν γνωρίζουν ότι η μπανάνα...



...βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Λόγω των υψηλών επιπέδων τρυπτοφάνης, η οποία μετατρέπεται σε σεροτονίνη - ο νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου για την καλή διάθεση.



...βοηθάει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Τα κυριότερο συστατικό της μπανάνας για το οποίο φημίζεται είναι το κάλιο που είναι σύμμαχος των ατόμων με υπέρταση.



...είναι το ιδανικό φρούτο για όσους αντιμετωπίζουν καούρες.

Το λιγότερο όξινο pH της μπανάνας συγκριτικά με τα υπόλοιπα φρούτα έχει λιγότερες πιθανότητες να προκαλέσει ερεθισμό στο στομάχι.

Ποια ώρα της ημέρας είναι καλό να καταναλώνονται φρούτα;

7⁰⁰ 10⁰⁰ 13⁰⁰ 17⁰⁰ 21⁰⁰



2/10
απάντησαν **Πρωί**



3/10
ενδιάμεσα στα **σνακ**



5/10
οποιαδήποτε ώρα



Χορηγός



medNutrition.gr

Επιμέλεια **infographic**
Κάβδης Μιχάλης, Διατροφολόγος

Σχεδιασμός **Infographic**
Δρογούδη Σοφία, Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

Βιβλιογραφία

- Khan E, Spliers C, Khan M. The heart and potassium: a banana republic. *Acute Card Care*. 2013 Mar;15(1):17-24.
- Green DM, Ropper AH, Kronmal RA, Psaty BM, Burke GL. Cardiovascular Health Study. Serum potassium level and dietary potassium intake as risk factors for stroke. *Neurology*. 2002 Aug 13;59(3):314-20.
- New Scientist: The Last Word (Questions and answers from the popular column on everyday science), Oxford University Press, 1st edition 1998
- Nieman DC, Gillitt ND, Henson DA, Sha W, Shanely RA, Knab AM, Cialdella-Kam L, Jin F. Bananas as an energy source during exercise: a metabolomics approach. *Plos One*. 2012;7(5):e37479.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2014. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
- European Food Information Council, Food today 03/2007, Κατανοώντας τις ενδεικτικές ημερήσιες προσλήψεις αναφοράς on line www.eufic.org