Efectele consumului a doua banane pe zi

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Bananele sunt super-alimente tropicale bogate in substante nutritive, inclusiv zaharoza, fructoza, glucoza si fibre. Din acest motiv, ele actioneaza precum un puternic energizant natural. Potrivit unui studiu, doua banane iti furnizeaza suficienta energie cat sa parcurgi fara probleme o sedinta de 90 de minute de antrenament fizic intens.
In plus, bananele detin proprietati vindecatoare ce pot ajuta la combaterea sau prevenirea anumitor boli si afectiuni.

Iata despre ce afectiuni CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com