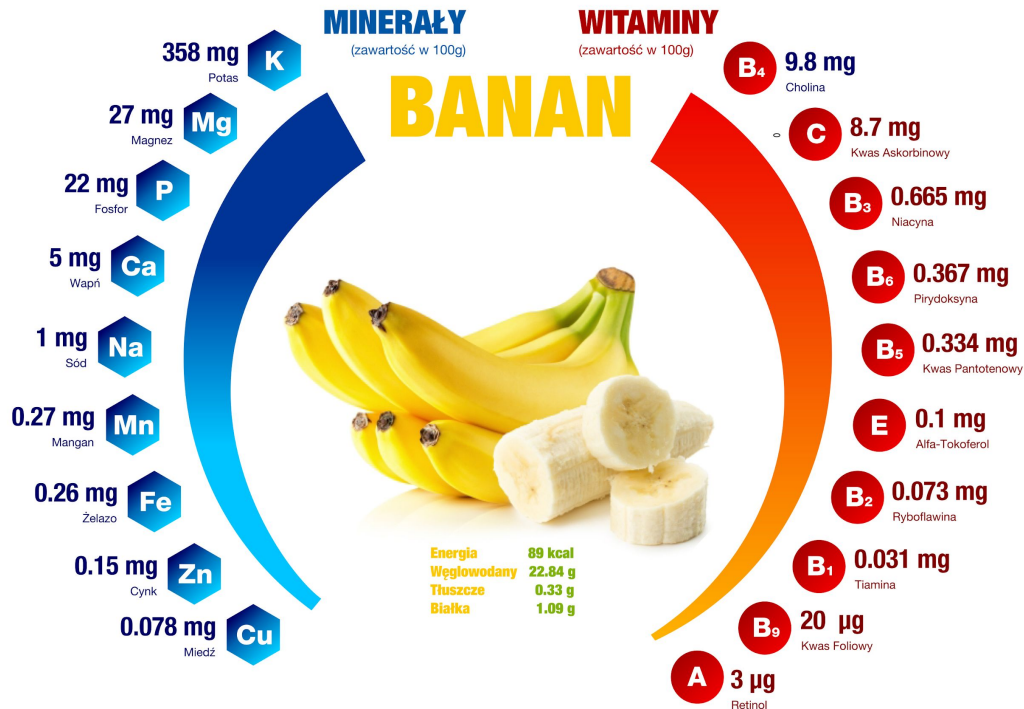


BANAN



# WARTOŚCI ODŻYWCZE

- \* witamina A
- \* witamina C
- \* witaminy z grupy B
- \* witamina E
- \* witamina K
- \* wapń
- \* potas
- \* magnez
- \* fosfor



# WPŁYW NA ZDROWIE

**Banany** posiadają duże ilości potasu, dzięki czemu pomagają w normalizacji poziomu ciśnienia krwi, łagodzą napięcie w żyłach i tętnicach, dzięki czemu nasze wszystkie narządy są o wiele lepiej dotlenione. Potas pozytywnie wpływa na profilaktykę dotyczącą miażdżycy, ataków serca i udaru.



# ŹRÓDŁA WYSTĘPOWANIA

**Banan** zwyczajny jest gatunkiem właściwym dla państwa paleotropikalnego. Nie występuje w stanie dzikim. Uprawiany jest w rejonach tropikalnych i subtropikalnych: w Ameryce Łacińskiej