

# استشاري يكشف فوائد الموز لصحة القلب والطاقة

2 مايو، 2026



أكد استشاري الطب الجزيئي الدكتور عبدالرحمن ذياب، أن الموز يُعد من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المهمة التي تعود بفوائد صحية متعددة على الجسم، مشيرًا إلى أنه خيار غذائي بسيط وسريع الإمداد بالطاقة.

وأوضح أن الموز يحتوي على كربوهيدرات طبيعية تجعله مصدرًا سريعًا للطاقة، إضافة إلى غناه بالبوتاسيوم الذي يساهم في دعم صحة القلب وتنظيم ضغط الدم، إلى جانب احتوائه على فيتامين B6 الضروري لوظائف الدماغ وتكوين الهيموغلوبين.

وأضاف أن الموز يساعد في تحسين عملية الهضم بفضل الألياف الغذائية التي يحتويها، كما قد يساهم في تحسين المزاج من خلال دعمه لإنتاج هرمون السيروتونين.

وبيّن أن الموز يُعد مناسبًا للرياضيين، حيث يساعد في تقليل التشنجات العضلية، كما أنه خفيف على المعدة ويمكن تناوله في حالات الغثيان أو الإرهاق، إضافة إلى دوره في دعم صحة الكلى عند تناوله.

بشكل معتدل.

واختتم بأن تناول موزة واحدة يوميًا قد يمنح الجسم مزيـجًا من الطاقة والبوتاسيوم والألياف، ما يجعله خيارًا غذائيًا عمليًا وصحيًا.