

Banane cavendish

Le varietà di banane sono davvero molte, e provenienti da ogni parte del mondo.

La **banana Cavendish** ad esempio, è una banana molto comune, proveniente dall'est asiatico. Come generalmente accade a questo tipo di frutti, se troppo maturi, tendono ad annerire la propria polpa gialla e la buccia esterna.

Le banane forniscono pro-vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B. Tra i minerali spicca l'alta concentrazione di potassio, ma le banane contengono anche ferro, fosforo, rame e calcio. Questo mix di minerali le rende un frutto utile a chi fa attività fisica e deve contrastare crampi e affaticamento. Contribuiscono inoltre a regolarizzare la pressione sanguigna, sempre in ragione del contenuto di potassio, e sono d'aiuto contro l'acidità di stomaco, con un riconosciuto effetto lenitivo.