



آناناس بخورید تا عروق خونتان باز شود!!

آناناس برای افرادی که مبتلا به فشار خون هستند مفید است زیرا مصرف آن باعث باز شدن عروق خونی می‌شود.

آناناس برای افرادی که مبتلا به فشار خون هستند مفید است زیرا مصرف آن باعث باز شدن عروق خونی می‌شود.

آناناس سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مثل کلسیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های C و A است. علاوه بر آن چربی و کلسترول بسیار کمی دارد. آناناس کلر بالایی دارد و در تنظیم آب و الکترولیت در بدن کمک می‌کند.

آناناس غنی از منیزیم است، ماده معدنی که وجودش برای ساخت استخوان‌ها و ارتباط بافت‌ها ضروری است. آناناس هم باعث رشد استخوان‌ها در بدن جوانان و استحکام استخوان‌ها در پسران می‌شود. برای افراد دارای فشار خون مناسب و باعث باز شدن رگ‌های خونی می‌شود.

آناناس خاصیت ضد التهاب دارد و در هضم غذا مؤثر است. آناناس دارای بروملین است. در میان هزاران مواد شناخته شده‌ای که در بروملین وجود دارد می‌توان به بهترین آنها که پروتئین سستین است اشاره کرد که آنزیمی پروتئینی است و به هضم غذا کمک می‌کند. التهابات فراوان، انعقاد خون و رشد بعضی از تومورها ممکن است بوسیله آنزیم بروملین موجود در آناناس کاهش یابد.

ویتامین C، موجود در بدن آنتی اکسیدانی قابل حل در آب است که از قسمت‌های بدن که حاوی آب هستند در مقابل رادیکال‌های آزاد که سلول‌های طبیعی را از بین می‌برند محافظت می‌کند. ویتامین C، برای عملکردهای سیستم ایمنی بدن بسیار حیاتی است.

آناناس یک منبع عالی برای ماده معدنی منگنز است. منگنز موجود در آناناس برای رشد و تولید مثل و متابولیسم و تشکیل بافت پیوندی و عملکرد آنزیم‌ها مفید است. آناناس موجب بالا رفتن سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۱۰۰ گرم از آناناس تازه ۴۱ کیلو کالری انرژی دارد و ۸۶/۵ گرم آب دارد. ۱۸ میلی‌گرم کلسیم دارد و به خاطر مواد مغذی دیگری مانند اسید فولیک که دارد. در تکثیر سلول‌ها بسیار مؤثر است. آناناس همچنین در تشکیل بافت پیوندی بدن مفید است.

آناناس تازه بهتر از آناناس کنسروی است زیرا حرارت باعث کاهش برخی از مواد تازه آناناس از جمله اسید فولیک شده و تأثیر منفی می‌گذارد. اسید فولیک در آناناس تازه ۵ میلی‌گرم و در آناناس کنسروی یک میلی‌گرم است.