

انار از بروز سرطان پیشگیری می‌کند

انار برای سلامت قلب و عروق، جلوگیری از تصلب شریان‌ها و بروز سکت، پیری زودرس، آلزایمر و سرطان پروستات مفید است.



همیشه‌ری آنلاین: انار برای سلامت قلب و عروق، جلوگیری از تصلب شریان‌ها و بروز سکت، پیری زودرس، آلزایمر و سرطان پروستات مفید است.

به گزارش مهر، غلامرضا رفیعا مدیر اجرایی چهارمین جشنواره انار میوه قرآنی، گفت: انار برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون مفید است و با داشتن حدود ۲۶۰ میلی‌گرم پتاسیم در مقابل ۳ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم در کاهش فشارخون مفید است.

وی با بیان اینکه انار منبع خوبی از آنتی اکسیدان، اسیدفولیک، پتاسیم، ویتامین سی و آهن است گفت: انار ترش طبع سرد و خشک دارد و انار شیرین تا حدودی معتدل است.

رفیعا افزود: از طرف دیگر انار به واسطه داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و الازیک اسید از بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی مانند سرطان پوست و پروستات را کند می‌کند.

رفیعا با بیان اینکه انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب و کلیه است، گفت: انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود. مصرف انار برای سلامت پوست و رفع لک‌های صورت بسیار مفید است، انار برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار کارآمد است.

وی با اشاره به اینکه انار یک میوه نیست بلکه یک پزشک و یک درمان کننده بیماری‌های زیادی است، افزود: این میوه بیماری‌های کبد، مسمومیت‌های خون، خستگی جسمی و عصبی و بالاخره رفع کننده سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی و انگل‌های دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

رفیعا یادآور شد: عصاره انار آثار ضدباکتریایی داشته و به عنوان مثال با باکتری‌های ایجادکننده پلاک‌های دندانی مقابله کرده در سلامت دندان و دهان موثر است همچنین آب انار و پوست آن، خواص ضعیف استروژنی داشته و لذا می‌توانند در برطرف کردن عوارض یائسگی موثر باشد.

وی توصیه کرد: افرادی که مشکل نفخ معده دارند باید مصرف انار را محدود کنند، ضمن اینکه زیاده‌روی در مصرف انار ترش، زخم معده به دنبال دارد، همچنین افراط در خوردن انار باعث یبوست - ناراحتی معده و زبر شدن گلو می‌شود همچنین افرادی که مبتلا به ناراحتی ریوی هستند در مصرف انار احتیاط کنند.