

## آناناس بخورید؛ وزن کم کنید



آناناس از آن دست میوه‌هایی است که علاوه بر ظاهر جذاب آن طعم و عطر دلنشینی دارد و افراد زیادی هم به مصرف آن تمایل نشان می‌دهند. این میوه آبدار و خوشمزه، چیزی فراتر از یک میوه گرمسیری است و مزایای زیادی برای سلامت به همراه دارد.

آناناس از آن دست میوه‌هایی است که علاوه بر ظاهر جذاب آن طعم و عطر دلنشینی دارد و افراد زیادی هم به مصرف آن تمایل نشان می‌دهند. این میوه آبدار و خوشمزه، چیزی فراتر از یک میوه گرمسیری است و مزایای زیادی برای سلامت به همراه دارد.

آناناس از آن دست میوه‌هایی است که علاوه بر ظاهر جذاب آن طعم و عطر دلنشینی دارد و افراد زیادی هم به مصرف آن تمایل نشان می‌دهند.

این میوه آبدار و خوشمزه، چیزی فراتر از یک میوه گرمسیری است و مزایای زیادی برای سلامت به همراه دارد.

شاید درباره این میوه خوشمزه کمتر بدانید اما لابد شما هم مثل بسیاری از ما، هنگام سفارش آبمیوه، شربت، بستنی، دسر و... طعم آناناس را ترجیح می‌دهید و یکی از اولویت‌های‌تان است.

اگر طرفدار آناناس هستید برای‌تان جالب است که درباره خواص میوه مورد علاقه خود بیشتر بدانید. درواقع قدرت آناناس در ویتامین‌ها و قابلیت خوب هضم آن، شیرینی طبیعی و البته قابلیت دسترسی آن نهفته است. در این مطلب به برخی از این خواص و امتیازات اشاره می‌کنیم. آناناس را انتخاب کنید و ادامه این مطلب را بخوانید.

۱. با بمب ویتامین آشنا شوید

مقدار ویتامین C موجود در یک فنجان آناناس، بیش از حداقل مقدار مصرف روزانه‌تان است؛ این میزان برای زنان در روز ۷۵ میلی‌گرم و برای مردان ۹۰ میلی‌گرم است.

همان‌طور که می‌دانید ویتامین C در برابر عفونت‌های ویروسی و التهاب از بدن مراقبت می‌کند، بنابراین سعی کنید در صبحانه خود تغییر مختصری ایجاد کنید و به جای آب پرتقال یا عصاره گریپ‌فروت، از طعم آناناس کنسروی لذت ببرید و ویتامین C موردنیاز بدن‌تان را هم تامین کنید.

۲. بهترین انتخاب برای کاهش وزن

از آنجایی که آناناس در بازار وجود دارد، به راحتی می‌توان آن را تهیه کرد. این میوه گرمسیری کالری کمی هم دارد و در عین حال برای کاهش وزن گزینه‌ای عالی محسوب می‌شود.

این باعث می‌شود که دیگر سراغ اسنک‌های سرشار از قند و شیرینی نروید و کالری بیشتری ذخیره کنید و برای مدت طولانی‌تری احساس اشباع بودن داشته باشید.

می‌توانید آناناس را با گردو یا خامه زده‌شده بخورید. فیبر زیاد این میوه باعث می‌شود شیرینی کافی در اختیار بدن قرار گیرد و میزان قندخون در سطح متعادلی باشد.

غذاهایی که دارای فیبر بالایی هستند باعث می‌شوند که بیشتر احساس سیری داشته باشید و کمتر غذا بخورید. از طرفی میزان گلوکز خون‌تان را کنترل می‌کند. اگر رژیم غذایی‌تان کربوهیدرات کمی دارد به خاطر داشته باشید که آناناس ۹۴ درصد کربوهیدرات دارد.

۳. مرهمی برای التهاب دستگاه گوارش

آناناس حاوی بروملین است، آنزیمی که می‌تواند میزان التهاب و تورم ناشی از بیماری‌ها را کاهش دهد، بیماری‌هایی مانند برونشیت، گلودرد و تشدید آرتروز.

از طرفی می‌توان برای درمان سوءهاضمه هم از آناناس استفاده کرد. درواقع بروملین موجود در آناناس می‌تواند التهاب مرتبط با کولیت یا آماس روده را تسکین دهد.

۴. بینایی‌تان را تقویت کنید

همان‌طور که می‌دانید هویج باعث افزایش قدرت بینایی و سلامت چشمان می‌شود، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد آناناس تاثیری به مراتب بیشتر بر قدرت بینایی‌تان دارد.

خوردن سه تا چهار تکه آناناس در روز می‌تواند خطر تباهی جسم زرد ناشی از بالا رفتن سن را تا ۳۶ درصد کاهش دهد. AMD یا تباهی جسم زرد در افراد بزرگسال یکی از مشکلات ناشی از کم شدن قدرت بینایی است که حدود ۱/۸ میلیون نفر آمریکایی بالای ۴۰ سال دچار آن هستند.

افزودن آناناس بیشتر به رژیم غذایی‌تان یعنی اضافه شدن آنتی‌اکسیدان بیشتر به بدن و کند شدن پیشرفت بیماری‌های بینایی.

۵. به سلامت استخوان‌ها فکر کنید

علاوه بر کلسیم، منگنز هم برای حفظ استحکام استخوان‌ها و سلامت بافت‌های پیوندی اهمیت فراوانی دارد. یک فنجان آناناس حاوی ۷۶ درصد از میزان منیزیم توصیه شده در روز شما را تامین می‌کند. درواقع منگنز از بروز پوکی استخوان پیشگیری کرده و علائم مربوط به بیماری‌های استخوانی را با قوی‌سازی ساختار استخوان و تراکم مواد معدنی آن کاهش می‌دهد.

بسیاری از میوه‌های گرمسیری دیگر هم دارای منگنز هستند مانند انواع تمشک‌ها، شاه‌توت‌ها، توت‌فرنگی و موز. بنابراین می‌توانید با کمک این میوه‌ها و موز، یک سالاد میوه خوشمزه سرشار از منگنز همراه با ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم درست کنید که برای استخوان‌های‌تان مفید خواهد بود.

۶. برای بدغذاها سرو کنید

آناناس غذای موردعلاقه بچه‌هاست، آن را راحت می‌خورند و از طرفی سرو آن برای بچه‌ها راحت است و می‌توانید آن را به‌عنوان تغذیه در کیف‌شان بگذارید. برخلاف سیب و پرتقال که باید پوست کنده شوند، هر وقت که بچه‌ها خواهان آناناس باشند، می‌توانید یک قوطی آن را باز کنید تا بخورند.

۷. از آناناس چاشنی بسازید

می‌توانید با افزودن این میوه خوشمزه به انواع غذاهایی که می‌خورید و درست کردن یک غذای جدید، از مزیت‌های آناناس بهره‌مند شوید. برای مثال آناناس گزینه‌ای عالی برای افزودن به سالاد است و می‌توان آن را همراه با انواع گوشت‌ها و سبزیجات دیگر سرو کرد. مثلاً می‌توانید آن را بپزید و روی یک تکه گوشت برشته بریزید و بخورید یا آنکه به سس سیب بیفزایید تا طعم و بافت استوایی پیدا کند.

۸. سالاد درمانی کنید

برخلاف صادرات گران یا میوه‌های فصلی، آناناس‌های تازه، منجمد و کنسروی در طول سال در بیشتر فروشگاه‌ها در دسترس هستند.

در کنار انواع منجمد و تازه آن، آناناس کنسروی در قوطی‌های کوچک و متوسط وجود دارد که گزینه‌ای عالی برای درست کردن اسنک، اسموتی یا سالاد میوه محسوب می‌شود. آناناس خردشده را هم می‌توانید روی سالاد مورد علاقه‌تان بریزید.