

خاصیت‌های شگفت‌انگیز آب انار

آب انار حاوی بیش از ۱۰۰ ترکیب گیاهی (فیتوکمیکال) است و همچنین میوه آن از هزاران سال پیش به دلیل خواص درمانی مورد استفاده بوده است.



همشهری آنلاین: آب انار حاوی بیش از ۱۰۰ ترکیب گیاهی (فیتوکمیکال) است و همچنین میوه آن از هزاران سال پیش به دلیل خواص درمانی مورد استفاده بوده است.

به گزارش ایسنا به نقل از هلت لاین امروزه مطالعات بسیاری در مورد فوائد آب انار برای سلامتی انجام گرفته و نشان‌دهنده نقش آن در کمک به پیشگیری از سرطان، تقویت سیستم ایمنی و کمک به باروری بوده است.

سایت هلت لاین در این مقاله به برخی از خواص آب انار طبیعی اشاره کرده که به شرح زیر است:

حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها: دانه‌های انار رنگ قرمز خود را از پلی‌فنول‌ها می‌گیرند. این ترکیب‌ها آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. آب انار حاوی سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که نسبت به آبمیوه‌های دیگر بیشتر است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب انار می‌تواند به از بین بردن رادیکال‌های آزاد، حفظ سلول‌ها از آسیب‌دیدگی و کاهش التهاب کمک کند.

حاوی ویتامین C: آب هر عدد میوه انار بیش از ۴۰ درصد نیاز روزانه فرد به ویتامین C را تامین می‌کند. ویتامین C هنگام پاستوریزه کردن ماده خوراکی تجزیه می‌شود و به همین دلیل مصرف آب انار تازه و خانگی توصیه می‌شود.

پیشگیری از سرطان: محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند آب انار می‌تواند به توقف رشد سلول‌های سرطان پروستات کمک کند. با این حال به رغم انجام مطالعات متعدد در مورد تاثیر آب این میوه بر سرطان پروستات نتایج به دست آمده قطعی نیستند.

محافظ در برابر آلزایمر: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب انار و غلظت بالای آنها، پیشرفت بیماری آلزایمر را کند کرده و از توان ذهنی و حافظه حفاظت می‌کند.

کمک به هضم غذا: آب انار التهاب روده‌ها را کاهش داده و سیستم گوارش را تقویت می‌کند. همچنین این ماده خوراکی برای بهبود علائم بیماری کرون، کولیت زخمی و دیگر بیماری‌های روده ملتهب مفید است.

خاصیت ضد التهابی: آب انار ماده ضد التهاب قوی است که همانطور که گفته شد دلیل آن وجود سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آب انار همچنین می‌تواند به کاهش التهاب در تمامی اعضای بدن کمک کند و مانع از استرس اکسیداتیو می‌شود.

ضد آرتریت: فلاونول‌های موجود در آب انار می‌تواند به از بین بردن التهاب موثر در بروز استئوآرتریت و آسیب دیدن بافت غضروفی کمک کند. به تازگی تحقیقاتی در مورد تاثیرات و فوائد این آبمیوه برای پوکی استخوان، آرتریت روماتوئید، دیگر انواع آرتریت و التهاب مفصلی انجام گرفته است.

بیماری قلبی: آب انار از سالم‌ترین آبمیوه‌ها برای سلامت قلب است که علاوه بر قلب از رگ‌ها هم حفاظت می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد این آبمیوه جریان خون را بهبود داده و رگ‌ها را در برابر سفت شدن حفاظت می‌کند، اما انار در برابر داروهای کاهش کلسترول و فشار خون همچون استاتین‌ها واکنش منفی نشان می‌دهد.

کاهش فشار خون: نوشیدن روزانه آب انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می‌کند. هرچند لازم است مطالعات بیشتری انجام شود تا مشخص شود آیا آب انار می‌تواند مجموع فشار خون را در طولانی مدت کاهش دهد.

ضد ویروس: آب انار می‌تواند از بیماری‌ها پیشگیری کند و با آلودگی‌ها مقابله می‌کند. همچنین بررسی‌های آزمایشگاهی حاکی از تاثیرات آنتی‌باکتریال و ضد ویروسی این نوشیدنی پرخاصیت است.

حاوی انواع ویتامین‌ها: علاوه بر ویتامین C و E آب انار منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین K و اسید فولیک است.

تقویت حافظه: نوشیدن روزانه آب انار قدرت حافظه و یادگیری را تقویت می‌کند.

تاثیر در قدرت باروری: وجود آنتی اکسیدان‌ها و قابلیت تاثیرگذاری این نوشیدنی بر استرس اکسیداتیو بر تقویت قدرت باروری کمک می‌کند.

تقویت استقامت و عملکرد ورزشی: آب انار ممکن است تقویت کننده جدیدی برای عملکرد ورزشی باشد. این آبمیوه به کاهش درد و تقویت بازیابی قدرت بدنی کمک کند.

درمان دیابت: انار داروی سنتی برای درمان دیابت در خاورمیانه و هند بوده است. در حالی که اطلاعات بسیاری در مورد تاثیرات انار بر دیابت وجود ندارد اما می‌تواند به کاهش مقاومت انسولین و پایین آمدن قند خون کمک کند.