

آناناس به هضم غذا کمک می‌کند

آناناس حاوی آنزیم مخصوصی است که با شکستن ساختمان پروتئین غذاها به هضم آنها کمک می‌کند.



آناناس حاوی آنزیم مخصوصی است که با شکستن ساختمان پروتئین غذاها به هضم آنها کمک می‌کند.

از آب آناناس می‌توان به عنوان هضم‌کننده و نرم‌کننده غذاهای مختلف نظیر گوشت استفاده کرد. همچنین از آنزیم مخصوص در آناناس می‌توان در تهیه غذاهای ژلاتینی نظیر انواع دسرها و ژله استفاده کرد. متخصصان معتقدند آناناس برای بهبود دستگاه گوارش مفید و منبع خوبی برای منیزیم و حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C و ویتامین B1 است. آناناس به دلیل داشتن مقدار زیادی ویتامین C ممکن است باعث سوزش مختصر نوک زبان شود که نگران‌کننده نیست.

خوردن روزانه نصف یک آناناس طبیعی مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود؛ مثل فشارخون بالا، گرفتگی سرخرگ‌ها، رماتیسم و سرطان. [توصیه‌های جدید برای درمان فشارخون بالا]

کرم آناناس پوست را لطیف و شاداب می‌کند. آناناس هم برای درون بدن و هم برای ظاهر بدن در حکم راز جوانی و زیبایی است.

آناناس التیام‌دهنده ناراحتی‌های گوارشی است و کم‌اشتهایی و اسهال را درمان می‌کند. این میوه درمان مؤثری برای گرفتگی، ورم مفاصل، آماس و دیگر دردهای عضلانی و مفصلی است.

آناناس پایین آورنده تب است و سموم را از بدن دفع و ایجاد تعرق می‌کند. آناناس سبب کاهش چروک پوست و پاکسازی سلول‌های مرده آن می‌شود. اما به دلیل وجود اسیدهای آن نباید زیاد مصرف شود، خوردن بیش از حد آناناس سبب پوسیدگی دندان و تورم لثه می‌شود. بنابراین بهتر است پس از خوردن آناناس دهان را بشویید یا مسواک بزنید.

به طور کلی محافظ سلامت عمومی است. نوشیدن یک فنجان آب آناناس 3 بار در روز یا خوردن یک تکه آناناس با هر وعده غذا بسیار مفید است.