

## خواص آناناس

این روزها بازارهای میوه و تره‌بار از آناناس پر شده. میوه خوش طعمی که شاید تا چند سال قبل لوکس تلقی می‌شد و متاع ارزشمندی برای بیماران به نظر می‌رسید، اما حالا از موز هم ارزان‌تر شده و بهای مناسبی می‌تواند دلیل خوبی برای مصرف بیشترش باشد.



این روزها بازارهای میوه و تره‌بار از آناناس پر شده. میوه خوش طعمی که شاید تا چند سال قبل لوکس تلقی می‌شد و متاع ارزشمندی برای بیماران به نظر می‌رسید، اما حالا از موز هم ارزان‌تر شده و بهای مناسبی می‌تواند دلیل خوبی برای مصرف بیشترش باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، اگر تا امروز میانه‌ای با این میوه نداشته‌اید، در این چند خط همراه ما باشید. مطمئناً با خواندن خواص این میوه، انگیزه‌تان برای خریدن این میوه بیشتر می‌شود.

از سرماخوردگی تا سرطان آناناس دارویی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. به همین دلیل است که سال‌هاست با آناناس به عیادت بیماران می‌رویم. به عقیده محققان اگر این میوه را بیشتر مصرف کنید، کمتر سرما می‌خورید و حتی می‌توانید در برابر بیماری‌های مهلکی مثل سرطان تاب بیاورید و از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کنید.

دارویی برای آرتریتی‌ها؛ آناناس سرشار از ترکیب‌های ضدالتهاب است. به همین دلیل بیماران آرتریتی با مصرف مداومش حال بهتری پیدا می‌کنند.

قلب سالم با آناناس با مصرف این میوه، احتمال گرفتگی عروق خونی پایین می‌آید و جریان پیدا کردن بهتر خون در رگ‌ها، احتمال بیمار شدن قلبتان را هم کاهش می‌دهد. محققان می‌گویند کسانی که به‌طور مداوم آناناس مصرف می‌کنند، بعید است دچار مشکلاتی چون لخته شدن خون در رگ‌ها شوند.

خدا حافظی با مشکلات گوارشی کسانی که در هضم غذا مشکل دارند، باید بیشتر این میوه را مصرف کنند. خوردن آناناس باعث ترشح آنزیم‌های گوارشی می‌شود که برای هضم غذا لازم هستند.