



10 دردی که با مصرف منظم آناناس می توان درمان کرد!

طعم متمایز و منحصر به فرد میوه استوایی آناناس قرنهایست که شناخته شده است با این حال کمتر کسی از مزایای سلامتی این میوه که شامل بهبود سلامت تنفس، درمان سرفه و سرماخوردگی، بهبود هضم، کاهش وزن، تقویت استخوان ها، افزایش سلامت چشم و ... است، خبر دارد.

طعم متمایز و منحصر به فرد میوه استوایی آناناس قرنهایست که شناخته شده است با این حال کمتر کسی از مزایای سلامتی این میوه که شامل بهبود سلامت تنفس، درمان سرفه و سرماخوردگی، بهبود هضم، کاهش وزن، تقویت استخوان ها، افزایش سلامت چشم و ... است، خبر دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، آناناس منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین ها، مواد معدنی از جمله پتاسیم، منگنز، مس، کلسیم، منیزیم، ویتامین ث، بتاکاروتن، تیامین، ویتامین ب ۶، فولات و فیبر و بروملاتین است. در اینجا ۱۰ مشکل سلامتی که با مصرف منظم این میوه برطرف می شود، بیشتر معرفی شده است:

مدیریت آرتروز: یکی از معروف ترین موارد استفاده از آناناس توانایی این میوه در کاهش التهاب مفاصل و عضلات به ویژه در کسانی است که از آرتروز رنج می برند. آناناس حاوی آنزیم پروتئولیتیک است که خواص ضد التهابی جدی دارد.

تقویت سیستم ایمنی بدن: تنها یک وعده آناناس بیش از ۱۳۰ درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می کند؛ ویتامینی که با کاهش خطر ابتلا به بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مرتبط است و آنهم با تحریک فعالیت گلبولهای سفید خون و خنثی کردن اثرات رادیکال های آزاد در بدن.

حفظ سلامت بافت و سلول: یکی از مزایای پنهان ویتامین ث، نقش اساسی آن در ایجاد کلاژن است و مصرف آن به بهبود سلامت پوست کمک میکند. محتوای ویتامین ث به بهبود سریع زخم ها، صدمات، عفونت ها و بیماری ها کمک می کند.

پیشگیری از سرطان: علاوه بر پتانسیل آنتی اکسیدانی ویتامین ث در مبارزه با سرطان، آناناس حاوی ویتامین های آ، بتاکاروتن، بروملاتین و ترکیبات مختلف فلاونوئیدها و سطوح بالای منگنز برای جلوگیری از سرطان های دهان، گلو و سینه است.

بهبود مشکلات گوارشی: آناناس منبع غنی از فیبرهای محلول و نامحلول برای درمان مشکلاتی از جمله یبوست، اسهال، سندرم روده تحریک پذیر است. مصرف آناناس منجر به بهبود فرایند هضم می شود.

حفظ سلامت استخوان ها: اگرچه آناناس حاوی مقادیر بالای کلسیم نیست اما منبع غنی از منگنز محسوب می شود؛ ماده معدنی که برای حفظ سلامت استخوان ها ضروری است. مصرف یک وعده آناناس بیش از ۷۰ درصد نیاز روزانه شما به منگنز را تامین می کند.

حفظ بهداشت دهان و دندان: این میوه گرمسیری یکی از بهترین راه حل ها برای تقویت بهداشت دهان و دندان است. خواص قابض آناناس به تقویت لثه ها کمک کرده و همچنین از ابتلا به سرطان دهان جلوگیری می کند.

کاهش فشار خون: آناناس منبع ارزشمندی از مواد معدنی از جمله پتاسیم است. کمبود پتاسیم منجر به طیف گسترده ای از خطرات سلامتی از جمله افزایش فشار خون و استرس عروق خونی می شود. مبتلایان به فشار خون بالا می توانند در یک روز و در دو نوبت صبح و شب، دو تا سه اسلایس آناناس میل کنند. خطر بالا رفتن فشار خون در افرادی که هر روز آناناس مصرف می کنند، تا ۲۰ درصد کاهش می یابد.

بهبود گردش خون: یکی دیگر از مزایای آناناس برای سلامتی بدن، بهبود گردش خون و کاهش فشار خون است. آناناس

سرشار از مس است که برای تشکیل سلول های قرمز خون بسیار لازم است. خوردن روزانه آناناس معمولا برای کسانی که عمل جراحی انجام داده و طی عمل، خون از دست داده‌اند، تجویز می‌شود.