



چرا برای عیادت از بیمار باید آناناس بیریم؟

برای عیادت از بیمار به جای بردن شیرینی و شکلات به بیمارستان، خوراکی‌های سالم همچون آناناس را همراه داشته باشید تا به بهبود هرچه سریع‌تر بیمار کمک کنید.

برای عیادت از بیمار به جای بردن شیرینی و شکلات به بیمارستان، خوراکی‌های سالم همچون آناناس را همراه داشته باشید تا به بهبود هرچه سریع‌تر بیمار کمک کنید. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، آناناس یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها برای حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها است، این میوه با ارزش می‌تواند مانند یک مکمل درمانی برای تسریع در بهبود بیماری‌ها و جراحی‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. آناناس از دسته میوه‌های گرمسیری و مخصوص مناطق استوایی است و در خود نوعی آنزیم طبیعی به نام بروملین دارد؛ طی سال‌های متمادی استفاده از آناناس برای درمان بیماری‌های گوارشی و برطرف کردن التهاب در طب باستانی بسیاری از کشورها استفاده شده است. اهالی کشورهایی که آناناس میوه بومی آنجا بوده برای درمان زخم‌ها و آسیب‌های پوستی از آب آناناس استفاده می‌کردند.

همچنین استفاده از آب آناناس برای درمان زخم معده و درمان سوء هاضمه استفاده می‌شده است. تحقیقات علمی جدید در جهان نشان داده است که آنزیم بروملین موجود در آناناس می‌تواند برای کاهش تورم، کیودی، التهاب و درد پس از اعمال جراحی مورد استفاده قرارگیرد. اثر ضد التهابی آناناس برای از بین بردن جراحی‌ها و دردهای عضلانی بسیار مفید است و می‌تواند دوره نقاهت پس از جراحی را کاهش دهد. کارشناسان در عین حال برای دریافت مزایای درمانی کامل از آنزیم موجود در آناناس به افراد توصیه می‌کنند کمتر از کمپوت یا کنسنتانتره یا آبمیوه صنعتی حاوی آناناس استفاده کنند و در عوض از خود میوه آناناس و آب طبیعی آن استفاده کنند. زیرا آبمیوه و کنسنتانتره‌ها میوه به پاستوریزه کردن میوه آن را به دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد رسانده و سپس آن را سرد می‌کنند؛ باعث می‌شود بسیاری از املاح و ویتامین‌ها از آناناس طبیعی موجود در این میوه از دست برود. آناناس غنی از انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C است و در بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی از آن استفاده می‌شود. کارشناسان در عین حال به بیماران توصیه می‌کنند که برای مصرف آناناس ابتدا با پزشک خود مشاوره انجام داده و سپس این میوه یا آب آن را مصرف کنند، به ویژه اگر فرد داروهای ضد انعقاد خون، آنتی بیوتیک و آرام بخش استفاده می‌کند یا دچار حساسیت به برخی داروها یا مواد غذایی است.

مصرف آناناس سبب بالا رفتن ضربان قلب می‌شود به همین دلیل پیش از مصرف باید در خصوص اثرات احتمالی آن بر بدن تحقیقات کافی انجام داد. آناناس همچنین برای از بین بردن بافت مرده یا جوش خوردن زخم‌ها می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد و دانشمندان در حال انجام تحقیقات برای کشف موارد جدیدتری از خواص این میوه لذیذ هستند. آناناس را می‌توان به صورت خام، آبمیوه، کمپوت و حتی سرخ و کباب شده مصرف کرد؛ اضافه کردن شکر از ارزش تغذیه‌ای آن می‌کاهد.

آناناس همچنین می‌تواند برای تسکین حالت تهوع در افراد مورد استفاده قرار بگیرد و علائم مسمومیت غذایی را در آن کاهش دهد. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند قبل از انجام اعمال جراحی که نیاز به ناشتا بودن دارد با صلاحدید پزشک از آب آناناس استفاده کنند تا علاوه بر حفظ قوای بدنی از بروز مشکلات گوارشی و دل درد در آن‌ها نیز جلوگیری شود.