



12 معجزه شگفت انگیز در این میوه پاییزی

انار یکی از میوه هایی است که پژوهش های بسیاری در زمینه فواید ضد سرطانی آن انجام شده است. به نظر می رسد این میوه می تواند به پیشگیری از علائم سرطان کمک کند.

انار یکی از میوه هایی است که پژوهش های بسیاری در زمینه فواید ضد سرطانی آن انجام شده است. به نظر می رسد این میوه می تواند به پیشگیری از علائم سرطان کمک کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، در حال حاضر، سرطان به عنوان یکی از مرگبارترین بیماری ها در جهان شناخته می شود. این در شرایطی است که بهترین دارو برای درمان این بیماری همچنان به طور دقیق شناسایی نشده است. از این رو، پژوهش های بسیاری تمام تلاش خود را بر یافتن راه حلی پزشکی برای این شرایط معطوف کرده اند. چه به منظور پیشگیری از ابتلا به سرطان و یا حتی درمان بیماران مبتلا به این بیماری، امید بسیاری وجود دارد که دیر یا زود سرطان قابل درمان یا قابل پیشگیری باشد.

انار یکی از میوه هایی است که پژوهش های بسیاری در زمینه فواید ضد سرطانی آن انجام شده است. به نظر می رسد این میوه می تواند به پیشگیری از علائم سرطان کمک کند. از این رو، دانشمندان در پی یافتن بهترین روش برای بهره‌مندی از فواید این میوه به عنوان یک ابزار ضد سرطان هستند.

انار میوه ای شگفت انگیز است که یک عدد از آن می تواند تا 1,400 دانه را نیز در خود جای دهد. هند و ایران دو کشور مطرح در زمینه صادرات انار هستند.

ارزش تغذیه ای انار

در فهرست زیر ارزش تغذیه ای انار در هر 87 گرم ارائه شده است:

کالری: 72 کالری

چربی کل: 1 گرم

چربی اشباع: 0.1 گرم

کلسترول: 0 میلی گرم

سدیم: 3 میلی گرم

پتاسیم: 205 میلی گرم

کربوهیدرات: 16 گرم

فیبر غذایی: 3.5 گرم

قند: 12 گرم

پروتئین: 1.5 گرم

کلسیم: 9 گرم

آهن: 1.5 گرم

منیزیم: 2.4 گرم

ویتامین B6: 4.3 گرم

ویتامین C: 13 گرم

انار و سرطان

انار ویژگی های ضد سرطانی ارائه می کند. چند دلیل برای این موضوع وجود دارند.

انار حاوی پلی فنول ها است. از این رو، انار یک منبع آنتی اکسیدانی خوب در نظر گرفته می شود. آنتی اکسیدان ها در زمینه مبارزه با رادیکال های آزاد که موجب آسیب سلولی می شوند، موثر عمل می کنند. رادیکال های آزاد یکی از دلایل شکل گیری سلول های سرطانی هستند. از این رو، نابودی رادیکال های آزاد در بدن به معنای پیشگیری از رشد سلول های سرطانی است.

انار سرشار از ویتامین C است و از این رو به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ و نگهداری از آن کمک می کند. اگر سیستم ایمنی عملکرد درستی داشته باشد، سلول های سرطانی توانایی رشد در بدن را نخواهند داشت. در نتیجه، انار گزینه خوبی برای پیشگیری از سرطان است.

برخی مطالعات نشان داده اند که انار حاوی الاجیتانین ها است، که می توانند رشد سلول های سرطانی را کند کنند و از توزیع سلول های سرطانی در بدن جلوگیری می کنند. ویژگی های ضد سرطانی انار می تواند مرگ سلول سرطانی را از طریق مسدود کردن مسیر دریافت مواد مغذی توسط آنها برنامه ریزی کند.

انار حاوی تانن و آنتوسیانین ها است، که به عنوان عواملی ضد تومور شناخته شده اند. انار تکثیر سلولی را کاهش می دهد و به بازتولید سلول های خوب کمک می کند. از این رو، تکثیر سلول های سرطانی در بدن انسان می تواند محدود شود و سلول های سالم جایگزین آنها شوند.

دیگر فواید سلامت مصرف انار

جدا از ویژگی های ضد سرطانی، انار فواید سلامت دیگری را نیز ارائه می کند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود:

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C موجود در انار به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک می کند و از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می کند.

ضد پیری

انار به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند. از این رو، مصرف این میوه فواید ضد پیری ارائه می کند. انار به کاهش چین و چروک های پوست کمک می کند و در نتیجه نشانه های افزایش سن و پیری را محدود می کند.

ضد افسردگی

روغن اساسی انار می تواند احساس خوشایندی را در انسان شکل دهد و همچنین موجب آرامش ذهن شود. در نتیجه، این ماده به عنوان یک عامل ضد افسردگی کار می کند. روغن اساسی انار به رهایی از استرس و شکل گیری احساس آرامش در فرد کمک می کند.

حفظ سلامت پوست

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انار برای پوست انسان نیز خوب است. مصرف این میوه به بازسازی پوست آسیب دیده کمک می‌کند. از این رو، انار برای درمان درماتیت‌ها و تسکین آکنه مناسب است.

حفظ سلامت مو

ویتامین‌های موجود در انار به تقویت موی سر کمک می‌کنند و همچنین مصرف این میوه می‌تواند به درخشش مو کمک کند.

پیشگیری از بیماری قلبی عروقی

انار می‌تواند به پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره رگ‌های خونی کمک کند. از این رو، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد و احتمال مواجهه با مواردی مانند سکته مغزی یا حمله قلبی کمتر می‌شود.

پیشگیری از دیابت

انار به کاهش قند خون کمک می‌کند. در نتیجه، این میوه می‌تواند درمانی طبیعی برای بیماران مبتلا به دیابت باشد.

کاهش فشار خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می‌کند. این کار با جلوگیری از فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین انجام می‌شود. در نتیجه، مصرف انار به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

حفظ سطوح کلسترول

اسید پونیسیک موجود در انار به عنوان یک کاهنده کلسترول بد خون (LDL) و تری‌گلیسیرید عمل می‌کند. افزون بر این، این ماده تولید کلسترول خوب (HDL) را تحریک می‌کند.

کاهش وزن

برخی افراد انار را به واسطه فواید آن در زمینه کاهش وزن مصرف می‌کنند. انار به تسریع آهنگ سوخت و ساز و چربی سوزی در بدن کمک می‌کند.

بهبود دستگاه گوارش

ویتامین B موجود در انار به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. بر همین اساس، مصرف این میوه کارایی دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

تسکین اسهال

انار می‌تواند به عنوان یک عامل ضد باکتری عمل کند. بر همین اساس، این میوه می‌تواند به درمان اسهال کمک کند. افزون بر این، انار درد شکمی را به واسطه توانایی در تحریک اعصاب کاهنده درد تسکین می‌دهد.

عوارض جانبی مصرف انار

برای بیشتر افراد مصرف انار بی‌خطر است. اما برای برخی مصرف این میوه می‌تواند موجب شکل‌گیری عوارض جانبی شود.

افرادی که دارای سابقه آلرژی هستند باید در زمینه مصرف انار محتاط باشند. مصرف این میوه می‌تواند موجب شکل‌گیری واکنشی آلرژیک، مانند خارش، تورم و آسم شود.

استفاده از ریشه انار به واسطه محتوای سمی آن بی خطر نیست. در نتیجه، باید از این کار پرهیز کرد.

زنان باردار و آنهایی که به فرزند خود شیر می دهند باید پیش از مصرف انار با پزشک خود مشورت کنند. شواهدی در این زمینه که مصرف انار برای این افراد بی خطر یا خطرناک است، وجود ندارند و پژوهش ها تنها به این نکته اشاره داشته اند که آب انار برای مصرف توسط زنان باردار بی خطر است.

از آنجایی که انار توانایی کاهش فشار خون را دارد باید از مصرف بیش از اندازه آن، به ویژه توسط افرادی که فشار خون پایین دارند، پرهیز کرد. این کار می تواند موجب سرگیجه و حالت تهوع شود، زیرا فشار خون به ناگه افت می کند.

مصرف انار ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کند. از این رو، پیش از مصرف توصیه می شود با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.