

## آب آناناس برای مقابله با سرفه

بروملین موجود در آب آناناس می تواند برای تسکین سرفه های ناشی از مشکلات سینوسی مفید باشد.



بروملین موجود در آب آناناس می تواند برای تسکین سرفه های ناشی از مشکلات سینوسی مفید باشد. بروملین به عنوان یک ضد حساسیت، ضد احتقان، و ضد التهاب طبیعی عمل می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، آناناس میوه ای خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است که فواید سلامت بسیاری را ارائه می کند. اما زمانی که موضوع سرفه و شربت های ضد سرفه بدون نسخه مطرح می شود، آیا آب آناناس می تواند درمان طبیعی بهتری برای تسکین این شرایط باشد؟

به گزارش "داکترز هلت پرس" آب آناناس ممکن است برای درمان گلو درد و سرفه شما مفید باشد. پژوهش ها نشان داده اند که آب آناناس می تواند پنج برابر موثرتر از شربت سرفه عمل کند. آنزیمی به نام بروملین در آناناس عامل کلیدی در این زمینه محسوب می شود.

چرا آب آناناس در درمان سرفه موثر است؟

آب آناناس ممکن است به درمان سرفه پایدار، زمانی که دلیل این شرایط یک بیماری جدی مانند سینه پهلو نیست، کمک کند. برای مقابله با سرفه خفیف استفاده از آب آناناس ممکن است ایده خوبی باشد.

مواد مغذی کلیدی در آب آناناس وجود دارند که ممکن است به تسکین علائم سرماخوردگی و سرفه کمک کنند. بروملین یکی از این مواد است، که به طور خاص برای سرفه مفید در نظر گرفته می شود. بروملین آنزیمی کلیدی در آناناس است که از ویژگی ضد التهابی قوی سود می برد و می تواند به طور بالقوه به درمان مشکلات تنفسی، از جمله آسم و آلرژی ها، کمک کند. ویژگی های موکولیتیک (خلط آور) در بروملین به تجزیه و دفع مخاط در سینوس ها یا ریه ها کمک می کنند.

ویتامین C موجود در آناناس نیز به طور معمول برای کاهش سرفه، علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی به کار گرفته می شود.

اما آب آناناس چگونه به تسکین سرفه کمک می کند؟ در ادامه با برخی روش ها که این نوشیدنی ممکن است به تسکین سرفه کمک کند، بیشتر آشنا می شویم.

شرایط آلرژیک تنفسی

آب آناناس و بروملین به واسطه کمک به تسکین انواع مختلفی از شرایط آلرژیک تنفسی از جمله بیماری های مسیرهای هوایی آلرژیک، آسم آلرژیک، آسم برونشی، و بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) شناخته شده هستند. تمام این بیماری ها می توانند موجب خس خس سینه و سرفه شدید شوند. آب آناناس ممکن است با تجزیه مخاط و دفع آن به بهبود این شرایط کمک کند.

مطالعه ای که در سال 2015 در نشریه International Journal of Scientific and Research Publications منتشر شد، نشان داد که آب آناناس می تواند به طور قابل توجهی وضعیت بیماران مبتلا به آسم برونشی را بهبود بخشد.

مطالعه ای دیگر نشان داده است که بروملین حساسیت آلرژیک را در موش های مبتلا به آسم کاهش می دهد.

مطالعه ای که در سال 2010 توسط پژوهشگران هندی انجام شد نیز نشان داد که آب آناناس می تواند بخشی از درمانی موثر برای بیماری سل باشد. در این مطالعه ترکیب آب آناناس، فلفل، نمک، و عسل علائم سرفه را پنج برابر سریعتر از شربت های سرفه بدون نسخه کاهش داد.

بروملین موجود در آب آناناس می تواند برای تسکین سرفه های ناشی از مشکلات سینوسی نیز مفید باشد. بروملین به عنوان یک ضد حساسیت، ضد احتقان، و ضد التهاب طبیعی عمل می کند.

بروملین ممکن است سرفه و مخاط بینی مرتبط با التهاب سینوس، مانند رینوسینوزیت، را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف 600 میلی گرم بروملین در روز به مدت سه ماه می تواند به کاهش سینوزیت مزمن کمک کند.

آب آناناس به عنوان درمانی برای سرفه

تهیه آب آناناس از میوه تازه بهترین گزینه برای مقابله با سرفه و سرماخوردگی است. در ادامه با چند دستور العمل آناناسی که به راحتی در خانه می توانید آنها را آماده کنید، بیشتر آشنا می شویم.

دستورالعمل آب آناناس و زنجبیل

زنجبیل ترکیب خوبی را با آناناس تشکیل می دهد. زنجبیل به عنوان یک گیاه دارویی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن انسان مشهور است و به واسطه ماده فعال جینجرول موجود در آن گزینه خوبی برای تقویت عملکرد تنفسی محسوب می شود.

مواد تشکیل دهنده:

نصف یک آناناس اندازه متوسط

نیم اینچ (1.2 سانتیمتر) از ریشه تازه زنجبیل

روش تهیه:

آناناس را به تکه های کوچک خرد کنید. با استفاده از یک دستگاه آبمیوه گیری آب آناناس و زنجبیل را بگیرید. همچنین، شما می توانید آناناس، زنجبیل و یک فنجان آب تصفیه شده را در یک دستگاه مخلوط کن ریخته و تا زمانی که به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند به مخلوط کردن ادامه دهید.

دستورالعمل نوشیدنی سرکوب کننده سرفه آناناس

در این روش چندین گیاه دارویی و ماده غذایی ضد التهاب با یکدیگر ترکیب می شوند، که از آن جمله می توان به آب لیمو، آب آناناس، زنجبیل، عسل خام، نمک دریایی و فلفل کاین اشاره کرد. این ترکیب ممکن است حتی موثرتر از برخی شربت های سرفه بدون نسخه عمل کند.

مواد تشکیل دهنده:

یک آناناس اندازه متوسط

آب یک لیموی تازه

یک قاشق چایخوری زنجبیل ریز خرد شده یا یک تکه دو اینچی (پنج سانتیمتری) از زنجبیل

یک قاشق غذاخوری عسل خام

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل کاین

یک چهارم قاشق چایخوری نمک دریایی

روش تهیه:

آناناس، لیمو، و زنجبیل را با استفاده از یک دستگاه آبمیوه گیری سرعت پایین آب بگیرید.

سپس، عسل، فلفل کاین و نمک دریایی را به این نوشیدنی اضافه کنید. برای کسب بهترین نتایج دو یا سه بار در روز یک چهارم فنجان از این نوشیدنی مصرف کنید.

به جای گرفتن آب زنجبیل می توانید آن را ریز خرد کرده و به دیگر مواد تشکیل دهنده اضافه کنید.

دستورالعمل آب آناناس و عسل

به جای استفاده از چندین ماده تشکیل دهنده، شما می توانید آب آناناس را با عسل ترکیب کنید.

مواد تشکیل دهنده:

یک قاشق غذاخوری عسل خام

نصف فنجان آب آناناس گرم

روش تهیه:

عسل و آب آناناس را با یکدیگر ترکیب کنید. گرم کردن آب آناناس به حل شدن سریعتر و یکدست عسل در آن کمک می کند.

دستورالعمل بستنی یخی آناناس و توت فرنگی

بستنی یخی روشی جالب برای تسکین شرایط بد گلو است. تهیه آن نیز آسان است. آناناس و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک می کند.

مواد تشکیل دهنده:

سه چهارم فنجان آب آناناس

دو فنجان توت فرنگی خرد شده

یک فنجان آناناس خرد شده

روش تهیه:

آب آناناس، توت فرنگی های خرد شده، و آناناس خرد شده را در یک دستگاه مخلوط کن سرعت بالا ریخته و با یکدیگر ترکیب کنید.

این ترکیب را در قالب بستنی یخی ریخته و اجازه دهید حداقل برای سه ساعت در فریزر باقی بماند تا بستنی خود را بگیرد.

دستورالعمل آب پرتقال، آناناس و هویج

هویج، آناناس، و پرتقال ترکیب خوبی به عنوان یک نوشیدنی برای مقابله با سرفه هستند. تهیه این نوشیدنی نیز به زمان زیادی نیاز ندارد.

مواد تشکیل دهنده:

سه عد هویج اندازه متوسط

نصف یک آناناس کوچک و رسیده، خرد شده

یک عدد پرتقال بزرگ، پوست کنده شده و خرد شده

مقداری اسفناج (به اندازه سه مشت) در صورت تمایل

روش تهیه:

با استفاده از دستگاه آبمیوه گیری آب آناناس، هویج و پرتقال را بگیرید. در صورت استفاده از اسفناج آب آن را نیز بگیرید. این نوشیدنی را بلافاصله مصرف کنید.

دستورالعمل آب آناناس سبز ضد التهابی

با استفاده از این نوشیدنی مقوی که حاوی آناناس و سبزیجات است می توانید به خوبی با سرفه مقابله کنید. این نوشیدنی ضد التهاب می تواند آنچه را بدن برای مقابله با سرفه یا سرماخوردگی نیاز دارد، تامین کند.

مواد تشکیل دهنده:

چهار ساقه کرفس

نصف یک خیار

یک فنجان آناناس

نصف یک سیب سبز

یک فنجان اسفناج

یک عدد لیمو

یک تکه یک اینچی (2.5 سانتیمتر) زنجبیل

روش تهیه:

آب تمام مواد تشکیل دهنده را با استفاده از یک دستگاه آبمیوه گیری بگیرید. به آرامی این نوشیدنی را هم زده و بلافاصله مصرف کنید.

دستور العمل اسموتی آناناس و هلو

به جای گرفتن آب، شما می توانید آناناس را با میوه ها و سبزیجات دیگر ترکیب کنید و یک اسموتی تهیه کنید.

مواد تشکیل دهنده:

10 برگ کلم کیل یا دو فنجان اسفناج

دو عدد خرما

یک فنجان آناناس منجمد

نصف فنجان توت فرنگی منجمد

یک فنجان هلو منجمد

یک فنجان آب تصفیه شده

روش تهیه:

تمام مواد تشکیل دهنده را در یک دستگاه مخلوط کن ترکیب کنید تا بافتی یکدست شکل بگیرد.

نکات مهمی که باید به خاطر داشته باشید

آب آناناس برای سرفه و سرماخوردگی خوب است؛ با این وجود، چند نکته کلیدی را هنگام استفاده از آن باید به خاطر داشته باشید.

برای مقابله با سرفه و سرماخوردگی همواره از آب آناناس تازه به جای آب آناناس کنسروی استفاده کنید. آب آناناس کنسروی یا پاستوریزه فاقد بروملین کافی برای تاثیرگذاری بر سرفه یا سرماخوردگی است. همچنین، آب آناناس کنسروی می تواند حاوی قند افزوده شده باشد.

همچنین، به خاطر داشته باشید که دوزهای بیش از اندازه زیاد ویتامین C ممکن است موجب حالت تهوع، اسهال، استفراغ، درد شکمی، سوزش سر دل، بی خوابی، و سردرد شود. آناناس از محتوای بسیار بالای ویتامین C سود می برد و از این رو باید به این نکته توجه داشت.

بروملین موجود در آناناس ممکن است با برخی داروها، از جمله داروهای ضد افسردگی، رقیق کننده های خون و داروهای بی خوابی، تداخل ایجاد کند. از این رو، پیش از مصرف آب آناناس برای سرفه و سرماخوردگی، به ویژه اگر این داروها را مصرف می کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

آناناس را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد، اما به دلیل این که روند رسیدن آنها پس از چیدن از درخت متوقف می شود، به سرعت نیز فاسد می شود. پس از برش زدن آناناس بهتر است آن را بلافاصله استفاده کنید. آناناس را پس از برش زدن می توانید در ظروف مناسب که هوا به آن نفوذ نمی کند، برای دو تا پنج روز در یخچال نیز نگهداری کنید. اما احتمال تغییر عطر و طعم آناناس وجود دارد.