

## 9 درد را با مصرف منظم آناناس درمان کنید



همشهری آنلاین کمتر کسی از مزایای سلامتی این میوه که شامل بهبود سلامت تنفس، درمان سرفه و سرماخوردگی، بهبود هضم، کاهش وزن،...

کمتر کسی از مزایای سلامتی این میوه که شامل بهبود سلامت تنفس، درمان سرفه و سرماخوردگی، بهبود هضم، کاهش وزن، تقویت استخوان‌ها، افزایش سلامت چشم و ... است، خبر دارد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از organicfacts آناناس منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین‌ها، مواد معدنی از جمله پتاسیم، منگنز، مس، کلسیم، منیزیم، ویتامین ث، بتاکاروتن، تیامین، ویتامین ب 6، فولات و فیبر و بروملائین است. در اینجا 10 مشکل سلامتی که با مصرف منظم این میوه برطرف می‌شود، بیشتر معرفی شده 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 می‌شود.

حفظ سلامت استخوان‌ها: اگرچه آناناس حاوی مقادیر بالای کلسیم نیست اما منبع غنی از منگنز محسوب می‌شود؛ ماده معدنی که برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری است. مصرف یک وعده آناناس بیش از 70 درصد نیاز روزانه شما به منگنز را تامین می‌کند.

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 می‌برند. آناناس حاوی آنزیم پروتئولیتیک است که خواص ضد التهابی جدی دارد.

تقویت سیستم ایمنی بدن: تنها یک وعده آناناس بیش از 130 درصد از میزان نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می‌کند؛ ویتامینی که با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مرتبط است و آن هم با تحریک فعالیت گلوبول‌های سفید خون و خنثی کردن اثرات رادیکال‌های 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 زخم‌ها، صدمات، عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند.

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

حفظ بهداشت دهان و دندان: این میوه گرمسیری یکی از بهترین راه حل‌ها برای تقویت بهداشت دهان و دندان است. خواص قابض آناناس به تقویت لثه‌ها کمک کرده و همچنین از ابتلا به سرطان دهان جلوگیری می‌کند.

کاهش فشار خون: آناناس منبع ارزشمندی از مواد معدنی از جمله پتاسیم است. کمبود پتاسیم منجر به طیف گسترده‌ای از خطرات سلامتی از جمله افزایش فشار خون و استرس عروق خونی می‌شود. مبتلایان به فشار خون بالا می‌توانند 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 می‌کنند، تا 20 درصد کاهش می‌یابد.

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 سلول‌های قرمز خون بسیار لازم است. خوردن روزانه آناناس معمولاً برای کسانی که عمل جراحی انجام داده و طی عمل، خون از دست داده‌اند، تجویز می‌شود.