

۱۳ خاصیت انار

آب انار حاوی ۱۰۰ نوع ماده شیمیایی گیاهی است و به همین علت سالهاست که به عنوان دارو از آن استفاده می‌شود.



آب انار حاوی ۱۰۰ نوع ماده شیمیایی گیاهی است و به همین علت سالهاست که به عنوان دارو از آن استفاده می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، امروزه نیز این میوه را بخاطر خواص مختلفش مورد بررسی قرار داده‌اند و به نتایج مفیدی دست یافته‌اند.

۱. ویتامین C:

مصرف تنها یک انار، 40 درصد ویتامین C مورد نیاز روزانه می‌دهد؛ بدن را تأمین می‌کند. عملیات پاستوریزه کردن ممکن است بخشی از ویتامین C را از بین ببرد، برای همین بهتر است اگر تمایل به مصرف آب انار دارید، از نوع خانگی آن استفاده کنید.

۲. آنتی‌اکسیدان:

علت رنگ قرمز دانه‌های انار، وجود پلی فنل، منبع سرشار آنتی‌اکسیدان است. آب انار هم نسبت به دیگر آبمیوه‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد که موجب از بین بردن رادیکال‌های آزاد، حفاظت از سلول‌های آسیب دیده و کاهش التهاب می‌شود.

۳. جلوگیری از سرطان:

تحقیقاتی که در زمینه سرطان پروستات انجام شده، انار را حاوی مواد مناسبی برای جلوگیری از رشد سلول‌های درگیر بیماری دانسته‌اند.

۴. جلوگیری از بیماری آلزایمر:

طبق مطالعات اخیر، آنتی‌اکسیدان موجود در انار برای کاهش سرعت روند آلزایمر و حفاظت از سلول‌های مغز بسیار مؤثر است.

۵. هضم:

آب انار به کاهش التهاب روده و بهبود عمل هضم کمک می‌کند. مصرف انار برای کسانی که مبتلا به بیماری کرون (التهاب دیواره روده)، زخم معده، کولیت روده (ورم روده) و دیگر بیماری‌های دستگاه گوارش، مفید است.

۶. ضدالتهاب:

همانطور که گفته شد، انار حاوی آنتی‌اکسیدان است و به همین دلیل برای کاهش التهاب، مشکلات اکسیداتیو و آسیب اندام‌های داخلی مناسب است.

۷. آرتروز:

فلاونول موجود در انار، با خاصیت ضد التهاب، از آرتروز مفاصل و آسیب دیدن غضروف‌ها و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

۸. بیماری‌های قلبی:

آب انار مفیدترین نوشیدنی برای محافظت از قلب و رگ‌هاست. بعضی تحقیقات ثابت کرده‌اند که آب انار باعث جریان یافتن بهتر خون در رگ‌ها و جلوگیری از رسوب کردن چربی در سرخرگ‌ها می‌شود. البته ممکن است بر فشار خون تأثیر منفی داشته باشد پس اگر مبتلا به بیماری فشار خون هستید، برای تعیین میزان مصرف این آبمیوه با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۹. ضد ویروس:

بین ویتامین C و دیگر تقویت‌کننده‌های سیستم ایمنی مثل ویتامین E، انار می‌تواند در جلوگیری از بیماری و عفونت تأثیر چشمگیری داشته باشد.

۱۰. منبع ویتامین:

علاوه بر ویتامین C و E، انار منبع غنی پتاسیم، ویتامین K و ویتامین B9 (فولات) است.

۱۱. حافظه:

نوشیدن روزانه یک لیوان آب انار به بهبود وضعیت حافظه کمک می‌کند.

۱۲. افزایش تحمل ماهیچه‌ها در ورزش:

مصرف انار موجب کاهش گرفتگی و دردهای عضلانی می‌شود و قدرت بدنی را برای فعالیت بهتر افزایش می‌دهد.

۱۳. دیابت:

در خاورمیانه و هند، انار به عنوان درمانی برای دیابت به شمار می‌رود. امروزه نیز تأثیرات انار بر کاهش قند خون و تعادل انسولین، چشمگیر است.

افزودن انار و آبمیوه‌های آن به رژیم غذایی برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها که در بالا نیز به برخی از آن‌ها اشاره شد مفید است اما قبل از آن‌ها که مصرف روزانه‌های آن را در پیش بگیرید با پزشک مشورت کنید.