

زیاد سرما می‌خورید؟ آب آناناس بنوشید

پزشکان توصیه می‌کنند اگر زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوید و این وضعیت شما را آزار می‌دهد، می‌توانید با نوشیدن آب آناناس تا حد زیادی علائم این بیماری را کاهش دهید.



جام جم آنلاین: پزشکان توصیه می‌کنند اگر زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوید و این وضعیت شما را آزار می‌دهد، می‌توانید با نوشیدن آب آناناس تا حد زیادی علائم این بیماری را کاهش دهید. به گزارش ایسنا، این میوه شیرین و خوشمزه تقریباً در تمام گروه‌های سنی طرفدار و علاقمند دارد.

آناناس علاوه بر این که شیرین و خوش طعم است مزایای بسیاری نیز برای سلامتی دارد. از جمله این که آناناس حاوی یک نوع آنزیم با خواص ضد التهابی است که [#171«برومالین](#) نام دارد. این آنزیم در واقع می‌تواند با عفونت‌ها مقابله کرده و باکتری‌ها را نابود سازد.

در ادامه این گزارش آمده است: نوشیدن آب آناناس در تسکین گلو درد موثر است و همچنین می‌تواند به راحتی مخاط بدن را پاکسازی کند. همچنین آنزیم برومالین موجود در آناناس به تسکین سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی کمک می‌کند.

آب آناناس در عین حال به درمان سایر علائم و مشکلات تنفسی مثل برونشیت، آسم و ذات‌الریه کمک می‌کند. علاوه بر اینها در این مقاله که در روزنامه اکسپرس به چاپ رسیده تاکید شده است که نوشیدن آب آناناس می‌تواند در تسکین بدن دردهای ناشی از سرماخوردگی تاثیر مفید و بسزایی داشته باشد.