

آب میوه‌ای قوی‌تر از شربت سرفه



آناناس یک میوه بسیار پرخاصیت با ارزش غذایی بالا است و آب آناناس هم سرشار از آنتی‌اکسیدان می باشد، آب آناناس برای سلامت بدن هم بسیار مفید است و به درمان برخی بیماری‌ها کمک شایانی می‌کند.

آناناس یک میوه بسیار پرخاصیت با ارزش غذایی بالا است و آب آناناس هم سرشار از آنتی‌اکسیدان می باشد، آب آناناس برای سلامت بدن هم بسیار مفید است و به درمان برخی بیماری‌ها کمک شایانی می‌کند. به گزارش نصر، آناناس‌ها میوه‌های مشهور نواحی استوایی هستند. این یک حقیقت کمتر شناخته شده‌ای است که آناناس دومین میوه محبوب استوایی می باشد. آناناس متنوع‌ترین میوه‌ای است که می‌توان آن را پخت، به صورت نارس خورد یا اینکه آن را به میوه‌های دیگر افزود یا از آن آبمیوه گرفت. این میوه همچنین کاربردهایی برای هنر دارد، همچنان که برگ‌های آناناس برای درست کردن چندین نوع هنر استفاده می‌شود.

سرشار از آنتی‌اکسیدان:

آب آناناس حاوی آنتی‌اکسیدان فراوانی است به علت از بین بردن رادیکال‌های آزاد سبب جلوگیری از پیری و سرطان می‌شود. رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها حمله می‌کنند و موجب تخریب بیرونی سلول‌ها یا تخریب DNA داخل سلول می‌شوند به همین علت افراد زیادی به سرطان مبتلا می‌شوند.

حاوی مواد مغذی:

ویتامین C موجود در آناناس به تقویت سیستم ایمنی و کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کند. آناناس حاوی ویتامین B 1 است که این ویتامین، قند را به انرژی تبدیل می‌کند و مصرف آن سبب می‌شود انرژی بیشتری در طی روز داشته باشید. آب آناناس منیزیم و کلسیم (مفید برای استخوان‌ها) زیادی دارند که هر کدام در بدن نقش اساسی دارند.

بهبود گوارش و سلامتی روده:

گوارش آناناس‌ها آسان است. از این رو به جلوگیری از ریسک نفخ و تولید گاز شناخته می‌شوند. این میوه همچنین سرشار از فیبر است که یک گوارش مناسب را تضمین می‌کند. با توجه به وجود آنزیم بروملاین، گوارش بسیار آسان می‌شود و به روند تجزیه پروتئین کمک می‌کند.

چنانچه در این بخش از سلامت نمناک گفته ایم آب آناناس نیز یک روند راحت گوارش را تضمین می‌کند. تجزیه پروتئین به مواد کوچکتر توسط بروملاین اتفاق می‌افتد و از این رو روند گوارش در سرعت بالاتری ارتقا می‌یابد. ترشحات پانکراسی نیز با مصرف آب آناناس تنظیم می‌شود که این موضوع به کمک هر چه بیشتر به بهبود گوارش کمک می‌کند.

آب آناناس به کاهش التهاب روده شناخته می‌شود و بنابراین از اسهال جلوگیری می‌کند. آب آناناس همچنین به گوارش بعد از مصرف خوراکی‌های سنگین مانند استیک نیز کمک می‌کند.

تضمین سلامتی استخوان:

این باور محکمی است که فقط کلسیم به بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند، اما این نیز باید به اطلاعات شما اضافه گردد که منگنز نیز شراکت مساوی در ساخت و حفظ سلامتی استخوان‌ها دارد.

یک لیوان آب آناناس حدود ۷۳ درصد منگنز مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. منگنز استخوان‌ها را تقویت می‌کند به طوری که از بروز بسیاری از مشکلات استخوانی در سنین پیری، شما را حفظ می‌کند. منگنز موجود در آب آناناس علاوه بر آن، به رشد سالم ساختار استخوان و شکل آن در سنین بزرگسالی نیز کمک می‌کند.

سلامت دهان:

یکی از بهترین فواید آبمیوه آناناس این است که سرشار ویتامین C می باشد که به حل تمامی مشکلات مرتبط با لثه کمک می‌کند و همچنین به تثبیت و حفظ سلامت مناسب دندان نیز کمک می‌نماید. این ویتامین، رشد باکتری‌هایی که در دهان جرم و رسوب ایجاد می‌کنند را مهار می‌کند. کاهش باکتری‌ها به کاهش بیماری‌های دهان و لثه منجر می‌شود. محتوای ویتامین C موجود در آبمیوه آناناس استحکام دندان‌ها را افزایش می‌دهد. دندانپزشکان همچنین نوشیدن آبمیوه آناناس را به علت مفید و سالم بودن آن برای لثه‌ها و دندان‌ها، توصیه می‌کنند. این آبمیوه، ریسک بسیاری از مشکلات مرتبط با دندان و لثه را کاهش می‌دهد.

محتوای ویتامین C موجود در آبمیوه آناناس به کاهش مشکلات لثه کمک می‌کند. ویتامین C به التیام و ترمیم بافت پیوندی که بیشترین جزء تشکیل دهنده سلامت دهان شما را تشکیل داده است، می‌شناسند. لثه‌های سالم برای تامین و

تثبیت سلامت و بهداشت دهان ضروری می باشند و فقدان آن منجر به مشکلات جدی مرتبط با سلامت دهان می شود.

فشار خون:

آبمیوه آناناس بسیار برای افرادی که از فشار خون رنج می برند توصیه شده است. آبمیوه آناناس به تنظیم سطح قند خون نیز کمک می کند.

محتوای پتاسیمی بالای آن به کاهش فشار خون و کاهش سطح سدیم بدن کمک می کند. کاهش سدیم به وسیله پتاسیم یک راه حل ایده آل در برخورد با فشار خون بالا است.

محافظت در مقابل آب مروارید:

همانطور که قبلاً گفتیم، آبمیوه آناناس به تثبیت سلامتی مناسب کمک می کند. همچنین این آبمیوه به مقابله با آب مروارید نیز کمک می کند. ویتامین ث به تثبیت جریان مواد در چشم شما کمک می کند که این مسئله به کاهش ریسک ابتلا به آب مروارید منجر می شود.

ابتلا به آب مروارید حالتی است که عدسی چشم مه آلود و تاریک می شود که با بینایی نیز دچار تعارض می شود. ویتامین ث موجود در آب آناناس با این شرایط مقابله می کند.

تثبیت سلامت کامل چشم:

آناناس سرشار از محتوای آنتی اکسیدانی مشابهی است که در هویج یافت می شود که این آنتی اکسیدان ها به تثبیت بینایی کمک می کنند. آناناس بینایی را ارتقا بخشیده و مانع مشکلات مرتبط با پیری و انحطاط لکه زرد می شود. آناناس سرشار از بتاکاروتن و ویتامین آ است که به ارتقای سلامتی بینایی کمک می کند.

ارتقای سیستم ایمنی:

آناناس سرشار از ویتامین ث است که به بهترین منبع برای ارتقای سیستم ایمنی شما شناخته شده است. محتوای آنتی اکسیدانی آبمیوه آناناس نیز به جلوگیری از آسیب های رادیکال آزاد کمک می کند. رادیکال های آزاد منجر به افزایش سرعت پیری، آسیب سلول ها و حتی منجر به بیماری های مختلف و خطرناک می شود.

التیام آرتروز:

آرتروز یا درد مفاصل یک مشکل رایج و به خصوص در دوران پیری است. مصرف آبمیوه آناناس به خلاص شدن از علائم آرتروز کمک می کند اگر در مراحل اولیه آن مصرف شده باشد. فواید آبمیوه آناناس همچنین شامل جلوگیری یا التیام درد مفاصل و درد ماهیچه حتی در سنین پیری نیز می شود.

وجود بروملاین گفته می شود که التهاب و ورم را کاهش می دهد. از این رو، نوشیدن یک فنجان آبمیوه آناناس به صورت منظم می تواند به کاهش علائم آرتروز کمک کند.

سلامت قلب:

آبمیوه آناناس برای قلب بسیار مفید است. این آبمیوه از گردش خون بهتر اطمینان حاصل کرده و به جریان خون اجازه می دهد تا در سیستم گردش به چرخش در آید. محتوای بروملاین آبمیوه آناناس خون را رقیق تر می کند. این کار ریسک بیماری های قلبی مانند سکته و دیگر مشکلات مرتبط به قلب را کاهش می دهد.

کاهش وزن:

آبمیوه آناناس به مانند یک جزء ایده آل در کاهش وزن عمل می کند. آبمیوه آناناس سرشار از محتوای مغذی است و حاوی هیچ گونه قند مصنوعی و چربی های ناسالم نیست.

آناناس کالری کمی دارد و محتوای آب زیادی دارد. بنابراین انرژی شنا را در طی روز تامین می کند. مانند میوه های دیگر آناناس نیز نقش قابل توجهی در تقویت کاهش وزن ایفا می کند.

ارتقای تخمک زایی:

آبمیوه آناناس ترکیب غنی از پتاسیم و ویتامین های ث و خانواده ب را داراست. این مواد مغذی همگی با افزایش تخمک گذاری در مردان و زنان مرتبط هستند و باعث افزایش مثبت باز تولید هورمون ها می شوند.

آناناس برای زنان باردار نیز مفید است از آنجا که به بی حالی صبحگاهی آنان بسیار کمک می کند. با توجه به محتوای ویتامینی آن، حالت تهوع و استفراغ صبحگاهی ناشی از بارداری آنها نیز کاهش می یابد. همچنین این محتوای ویتامینی مواد مغذی مورد نیاز جنین را نیز فراهم می کند.

تثبیت کلیه های سالم:

آناناس به عنوان یک ادرار آور طبیعی شناخته می شود. این میوه به پاک سازی بدن شما و حفظ سلامتی کلیه های شما به عنوان اندام هایی که در دفع سموم بدن شما موثرند، کمک می کند.

مدیریت اختلالات قاعدگی:

فواید سلامتی آناناس تنها به سلامتی کلی بدن شما محدود نیستند. آبمیوه آناناس همچنین به سلامت زنان در ارتباط با عادت ماهیانه دردناک و ناراحتی با توجه به وجود آنزیم بروملاین که خواص ضد درد دارد، کمک می کند.

بهبود آسم:

با توجه به وجود بتا کاروتن در آبمیوه آناناس که به کاهش شدت آسم شناخته می شود، مخصوصا این اثر در زنان بیشتر از مردان است. به طور مشابهی، بروملاین نیز به کاهش شدت آسم شناخته می شود.

موثر در درمان زخم:

بروملاین موجود در آناناس نیز به کمک کردن به درمان بافت های نرم، شناخته می شود. آناناس حاوی منگنز نیز هست که به تولید پرولین از آنزیم پرولیداز کمک می کند. پرولین که به تشکیل کلاژن کمک می کند که این ماده نیز در ترمیم زخم ها حضور دارد.

افزایش انرژی:

برای پر انرژی ماندن، بدن شما نیاز به مواد غذایی دارد تا فعال و هوشیار بماند. نوشیدن آبمیوه آناناس شما را پر انرژی و آماده ی فعالیت های روزانه با مواد مغذی که بدن شما به آن اشتیاق دارد، می کند. مقدار زیادی ویتامین ث در آبمیوه آناناس موجود است که وقتی با ویتامین B1 این آبمیوه ترکیب می شود، سوخت و ساز و انرژی شما را ارتقا می دهد.

تسکین سینوزیت و سرماخوردگی:

گزارش هایی وجود دارند که مدعی اند آبمیوه آناناس در درمان سرفه کردن، بیش از پنج برابر بیشتر از شربت های ضد سرفه؛ موثرترند. بروملاین خلط ها را شل تر کرده و کاری می کند که به راحتی دفع شوند و مخاط داخل بینی را نیز می گذارند و سینوزیت را التیام می دهد.

کاهش ریسک ابتلا به سرطان:

آبمیوه آناناس حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به جلوگیری از سرطان کمک می کند. طبق مطالعات اخیر، بروملاین موجود در آناناس می تواند با رادیکال های آزاد و سلول های سرطانی مقابله کند. این آنزیم ظرفیت کاهش یا توقف رشد سلول های سرطانی را نیز دارد. در موارد بالا، آبمیوه آناناس می تواند سیستم ایمنی شما را ارتقا دهد، همچنین با سرطان قبل از زمان رشدش مقابله کند.

درمان کولیت:

یک مشکل روده ای مانند کولیت می تواند شکست داده شود، مخصوصا زمانی که گرفتگی های ماهیچه های شکمی شما را مجبور به غلت خوردن بر روی زمین لز شدت درد کند. نوشیدن یک لیوان آبمیوه تازه آناناس تازه می تواند کولیت را با کاهش دادن تورم و التهاب روده، کاهش داده و آن را طی روز تسهیل کند.

تنظیم نوسان های اخلاقی:

در مطلب درمان طبیعی افسردگی در نمناک گفتیم که ویتامین ب۶ در کاهش علائم افسردگی مفید است. ویتامین ب۶ در مقادیر زیادی در آبمیوه آناناس یافت می شود و این ویتامین به تنظیم فعالیت های هورمونی و بهبود خلق و خو در بدن شناخته می شود. این موضوع می تواند به مسائل اضطرابی کمک کند، همچنین به افرادی که افسردگی و تغییرات هورمونی دچار شده اند.

جلوگیری از کم خونی:

اگر حس میکنید که نیاز به اضافه کردن مقدار بسیار کمی آهن به رژیم غذایی خود دارید، یک کاسه آناناس خورد شده را برای خوردن در کنار آبمیوه خود آماده کنید.

مراقبت از پوست:

آبمیوه آناناس سرشار از بتا کاروتن و ویتامین ث است که هر دو به سالم و درخشان نگه داشتن پوست شناخته شده اند. این دو به مانند آنتی اکسیدان عمل می کنند و ظاهر چین و چروکی و آسیب های پوستی ناشی از اشعه فرابنفش و آلودگی را کاهش

می دهد.

بهبود عملکرد ماهیچه:

تحقیقات منتشر شده حاکی از آن است که پتاسیم موجود در آناناس، تعادل مایعات در بدن را تثبیت کرده و ضربه های عصبی را فعال می سازد و انقباض ماهیچه را تنظیم می نماید. اگر تمرین می کنید یا شخصی فعال هستی ، مقدار زیادی از پتاسیم را برای عملکرد خوب ماهیچه ها نیاز دارید که آبمیوه آناناس می تواند آن را فراهم کند.

موثر برای رفع سرفه:

سرفه های مدام فرد را کلافه می کند و زندگی را مختل می سازد برای رفع سرفه های مداوم یا سرفه های شبانه بهتر است آب آناناس مصرف نمایید.

هضم بهتر غذا:

آناناس به دلیل وجود آنزیم بروملین در بهبود سیستم گوارش و هضم غذا موثر است زیرا این آنزیم ، پروتئین ها را که به سختی تجزیه و هضم می شوند را تجزیه می کند. اگر هنگام مصرف آب آناناس به آن زردچوبه بیافزایید ، روند تجزیه پروتئین سریع تر خواهد شد.

تقویت کننده و انرژی زا:

آب آناناس نوشیدنی بسیار انرژی زایی است که برای ورزشکاران بسیار مفید است. این نوشیدنی دارای پتاسیم فراوانی است که سبب حفظ تعادل الکترولیتی می شود.

تسکین کبودی و بهبود زخم:

برای بهبود سریع زخم و کبودی می توانید آب آناناس مصرف نمایید و یا آب آناناس را روی کبودی بمالید تا زخم و کبودی زودتر بهبود یابد.