

## آناناس، میوه‌ای سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان

آناناس میوه‌ای گرمسیری بوده و اصل آن مربوط به کشورهای برزیل، بولیوی و پاراگوئه است.



همشهری آنلاین - شهره فرجی: آناناس میوه‌ای گرمسیری بوده و اصل آن مربوط به کشورهای برزیل، بولیوی و پاراگوئه است.

بیش از 90 درصد این میوه از آب تشکیل شده است و با خوردن آن مقدار پروتئین بدن افزایش یافته و از هدر رفتن شدید آب بدن یا دهیدراتاسیون پیشگیری می‌شود.

### مواد موجود در آناناس:

آناناس حاوی موادی است که برای سلامتی بدن دارای خواص مفیدی است و برخی از آن‌ها عبارتند از:

پتاسیم، کلسیم، ید، گوگرد، کلرین، اسید، بیوتین، ویتامین B12، ویتامین E، آنزیم بروملین، پروتئین

نکته بهداشتی روز: منابع غذایی ویتامین B12

### خواص درمانی آناناس:

1- میوه آناناس حاوی مقادیر فراوانی ویتامین A و C درون خود است که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی عمل می‌کنند.

این میوه دارای مقادیر مناسبی از منیزیم، آهن، دکستروز، ساکروز و آنزیم بروملین نیز هست.

2- دارای فیبر است و به عنوان ضد یبوست عمل می‌کند.

3- طبیعت سرد دارد.

4- به کاهش اسید اضافی شکم کمک می‌کند.

5- به مراحل عمل هضم کمک می‌کند.

6- داروی ضد التهاب است.

7- نسوج مرده پوست را از بین می‌برد.

8- از پیشرفت سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند.

9- مانع از تجمع پلاکت‌های خونی می‌شود.

آناناس حاوی آنزیم بروملین است که دارای خواص متعددی است.

برخی از این خواص عبارتند از:

1- دارای اثرات ضدالتهابی بوده و ورم را کاهش می‌دهد.

2- فشارخون بالا را کاهش داده و از کلسترول بالا در خون پیشگیری کرده و احتمال بروز سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

3- به هضم کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها کمک می‌کند.

4- از رشد سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند.

5- سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند.

6- کاهش دهنده کرم‌های انگلی در دیواره روده بوده و باعث دفع آن‌ها از طریق مدفوع می‌شود.