

آب آناناس بخورید سرما نخورید

اگر شما هم از آن سرماخورهای حرفه‌ای هستید و با شروع فصل سرما به هر دارویی متوسل می‌شوید تا سرما نخورید، برای یک بار هم که شده آناناس را امتحان کنید.



اگر شما هم از آن سرماخورهای حرفه‌ای هستید و با شروع فصل سرما به هر دارویی متوسل می‌شوید تا سرما نخورید، برای یک بار هم که شده آناناس را امتحان کنید. چرا؟

برای این که 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.

متخصصان تغذیه معتقدند، آناناس علاوه بر این که شیرین و خوش طعم است مزایای بسیاری برای سلامتی نیز دارد. از جمله این که آناناس حاوی یک نوع آنزیم با خواص ضدالتهابی است که "بروملاین" نام دارد. این آنزیم در واقع می‌تواند با عفونت‌ها مقابله کرده و باکتری‌ها را نابود سازد.

نوشیدن آب آناناس در تسکین گلودرد هم موثر است و همچنین می‌تواند به راحتی مخاط بدن را پاکسازی کند. آنزیم بروملاین موجود در آناناس به تسکین سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی کمک می‌کند.

علاوه بر این‌ها نوشیدن آب آناناس می‌تواند در تسکین بدن‌دردهای ناشی از سرماخوردگی تاثیر مفید و به سزایی داشته باشد. پس تا عطسه اول آمد بدوید یک لیوان آب آناناس بخورید.