

همه چیز در مورد آناناس

آناناس یکی از میوه‌های مغذی و سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. به باور عده‌ای رژیم غذایی آناناس می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما آیا این تصور واقعا درست است؟ گفتنی‌ها و ناگفتنی‌ها در مورد آناناس.



آناناس یکی از میوه‌های مغذی و سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. به باور عده‌ای رژیم غذایی آناناس می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. اما آیا این تصور واقعا درست است؟ گفتنی‌ها و ناگفتنی‌ها در مورد آناناس.

بازار تنوع در رژیم‌های لاغری به دلیل محبوبیت فراوانی که به ویژه میان خانم‌ها دارند، بسیار داغ است و اغلب نام یک ماده غذایی یا میوه به دلیل خواصی که در از بین بردن چربی‌های بدن دارد، بر سر زبان‌ها می‌افتد.

آناناس یکی از این میوه‌هاست و آنطور که کارشناسان تغذیه تأیید می‌کنند، می‌توان آن را با غذاهای مختلف ترکیب کرد و معجونی خوش طعم و سالم از دل آن بیرون آورد.

آناناس در اصل میوه بومی قاره آمریکاست اما امروزه در نواحی گرمسیری سراسر جهان کاشت می‌شود. هر ۱۰۰ گرم آناناس تنها دارای ۵۶ کیلوکالری است و علیرغم کم‌کالری بودن با این حال سرشار از ویتامین و مواد معدنی نظیر ویتامین‌های A، E، B1، B2، C و کلسیم و آهن است.

مارگرت مورلو، از اتحادیه تغذیه و رژیم غذایی شهر آخن تأکید می‌کند که به آناناس نبایستی به چشم یک ماده غذایی معجزه‌گر نگاه کرد و این میوه به همان اندازه برای سلامتی بدن لازم است که دیگر میوه‌ها.

بسیاری از مردم گمان می‌کنند که آناناس چربی‌های بدن را از بین می‌برد اما به گفته‌ی این کارشناس تغذیه "هیچ ماده غذایی نمی‌تواند باعث کاهش چربی‌های بدن شود."

رژیم آناناس؛ آری یا نه؟

استفاده از رژیم آناناس که در آن فرد به مدت چندین روز متوالی تنها از این میوه تغذیه کند، با تردید متخصصان روبروست. به باور این عده تغذیه تنها از یک ماده غذایی روش صحیحی نیست و نمی‌تواند به تمامی نیازهای بدن پاسخ دهد.

کلاوس ویلفرید مهیر از اتحادیه آشپزان آلمان با اشاره به مقادیر قابل توجه فروکتوز (قند میوه) در آناناس می‌گوید که این شیرینی به سرعت جذب جریان خون در بدن و تشدید اشتها می‌شود که برای یک رژیم غذایی مناسب نیست.

از آناناس می‌توان در تهیه سالادهای میوه استفاده کرد

سایت "دی ولت" به نقل از مارگرت مورلو می‌نویسد، بدن کسانی که در یک بازه زمانی طولانی تنها از آناناس تغذیه می‌کنند، به مرور آب خود را از دست می‌دهد و همچنین با کمبود مواد مغذی دیگر نظیر چربی، پروتئین و فیبر روبرو می‌شود.

برای خریدن آناناس بایستی به تازگی آن توجه داشت. آناناس‌هایی که در آمریکای لاتین پرورش یافته‌اند، اغلب سبز رنگ هستند و این تصور را ایجاد می‌کنند که هنوز به طور کامل نرسیده‌اند اما دلیل اصلی رنگ سبز این آناناس‌ها به شرایط آب و هوایی منطقه کشت آن‌ها و نزدیکی به خط استوا باز می‌گردد.

اما در مجموع زمانی که رنگ بیرونی آناناس‌ها درخشان و تازه باشند و برگ‌هایشان نیز خشک نشده باشند می‌توان به تازه بودن آناناس‌ها پی برد.

استفاده از آب آناناس برای ترد کردن گوشت

آناناس یکی از میوه‌هایی است که می‌توان به راحتی روی میز صبحانه در کنار موسلی‌ها جای داد. آنهایی که هم چندان اهل صبحانه نیستند، می‌توانند از آناناس در تهیه سالادهای میوه استفاده کنند.

به گفته‌ی کلاوس ویلفرید مهیر میوه آناناس دارای آنزیمی به نام بروملین است و به همین دلیل ریختن آب آناناس بر روی گوشت منجر به ترد شدن گوشت می‌شود. می‌توان گوشت را در آب آناناس خیساند و یک شب درون یخچال نگهداری کرد.

در هر حال با وجود آنکه آناناس خواص بسیاری دارد اما به تنهایی برای یک رژیم غذایی مناسب نیست. باید به خاطر داشت که استفاده تنها از میوه برای یک یا دو روز مجاز است و مدت طولانی‌تر باعث کمبود مواد مغذی مورد نیاز در بدن می‌شود.