

## آناناس برای تقویت استخوان مفید است

آناناس پس از موز دومین میوه استوایی پرطرفدار است. آناناس که امروزه تنها گیاه از خانواده «برومیلیاد» است که قابل خوردن می باشد، میوه ای چندگانه به حساب می آید...



سلامت نیوز: آناناس پس از موز دومین میوه استوایی پرطرفدار است. آناناس که امروزه تنها گیاه از خانواده «برومیلیاد» است که قابل خوردن می باشد، میوه ای چندگانه به حساب می آید زیرا آناناس از تعداد زیادی شکوفه های جداگانه تشکیل می شود تا به صورت یک میوه کامل در بیاید. مصرف منظم این میوه فواید زیادی به بدن می رساند که در این مطلب به نقل از [ehow;171#&](#) به آن ها اشاره شده است.

منگنز موجود در این میوه استوایی برای شکل گیری، حفظ و تقویت استخوان و بافت های پیوندی مفید است. خاصیت ضدالتهابی دارد و درد آرتрит را تسکین می دهد. علاوه بر آن از ناراحتی های سندروم کارپل و نفرس می کاهد. [171#&برومیلین](#) در این میوه میزان اسید در بدن را خنثی می کند. با تنظیم کردن میزان ترشح پانکراس به سیستم هاضمه کمک می کند. منبع غنی ویتامین C است و با ویروس هایی که سرماخوردگی و سرفه ایجاد می کند، مقابله می کند. این میوه برای افراد مبتلا به سرماخوردگی مفید است.

خوردن آناناس لته ها را تقویت می کند. بتاکاروتن در این میوه استوایی مانع از بروز بیماری پیری چشم بر اثر بالا رفتن سن می شود. برای قلب مفید است و مانع از بروز بیماری های قلبی می شود. [171#&برومیلین](#) التهاب مجرای تنفسی را کاهش می دهد. فیبر موجود در آن، به طور موثر بیوست را درمان می کند. فاقد چربی و کلسترول است و سرشار از ماده مغذی لازم و ویتامین های مفید برای رشد بدن است. کرم های روده ای را از بین می برد.

منبع: روزنامه خراسان