



جوای را با آناناس تجربه کنید

میوه‌ای که امروز خوردن آن را به شما توصیه می‌کنیم آناناس است. این میوه به عنوان خوراک مخصوص کسانی که عمل کرده‌اند شناخته شده، اما خواص آن بیش از اینهاست.

جام جم آنلاین: میوه‌ای که امروز خوردن آن را به شما توصیه می‌کنیم آناناس است. این میوه به عنوان خوراک مخصوص کسانی که عمل کرده‌اند شناخته شده، اما خواص آن بیش از اینهاست. در آناناس نوعی ماده وجود دارد که عملکرد پروتئینی را که در 30 درصد سرطان‌ها دخیل است و قادر است سیستم ایمنی بدن را برای نابود کردن سلول‌های سرطانی تحریک کند.

آناناس حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی و آب است. آناناس سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، پتاسیم، سدیم و منگنز از دیگر املاح و مواد معدنی تشکیل‌دهنده آناناس به شمار می‌آیند. آناناس منبع غنی از ویتامین C بوده و حاوی ویتامین B1 ، A و B2 است.

یک فنجان آناناس، 73 درصد منیزیم موردنیاز بدن را تامین می‌کند.

توصیه می‌شود که آناناس را بین غذا بخورید. این میوه به تعادل آب بدن کمک می‌کند و بیوست شما را نیز رفع خواهد کرد.

سینوزیت حاد، گلودرد، نقرس و آرتروز نیز با خوردن این میوه کاهش می‌یابد.

برای درمان آرتریت روماتوئید نیز می‌توانید روی این میوه حساب کنید.

آناناس مانع لخته شدن خون می‌شود و در از بین بردن رسوب روی دیواره‌های سرخرگ‌ها نیز کمک می‌کند. حافظه شما را تقویت می‌کند و در تشکیل استخوان‌های سالم موثر است.

با همه خواص این میوه اگر بگوییم حتی آناناس مانع بیماری‌های چشمی مربوط به سن می‌شود موافق خواهید بود که به آن میوه سالمندان لقب دهیم.

کاهش و حفظ وزن و سلامتی قلبی - عروقی و عملکرد سیستم اعصاب، ثمرات دیگر خوردن این میوه جادویی است.

اگر تا به حال حوصله این میوه سفت و سخت را نداشته‌اید از این به بعد آن را در سبد خرید خود قرار داده و زحمت پوست کردن آن را نیز بکشید. هر که را طاووس خواهد جور هندوستان کشد!