

معجزه انار برای سلامتی

انار را می‌توان میوه زندگی نامید. بسیاری از عناصر و ویتامین‌هایی که بدن برای یک زندگی سالم نیاز دارد در انار یافت می‌شود.



سلامت نیوز : انار را می‌توان میوه زندگی نامید. بسیاری از عناصر و ویتامین‌هایی که بدن برای یک زندگی سالم نیاز دارد در انار یافت می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ 10 فایده اصلی خوردن انار و نقش آن در زندگی سالم را بررسی می‌کنیم:

۱. انار دارای ۱۵ اسید آمینه است که ۶ نوع از این اسیدها در هیچ میوه دیگری به جز انار یافت نمی‌شود. این خاصیت برای گیاه خوران بسیار مناسب است، زیرا آن ۶ اسید آمینه غیر از انار فقط در گوشت وجود دارند.

۲. انار قلب را سالم نگه می‌دارد و درصد ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. این خاصیت به این دلیل است که انار عروق و شریان‌های خونی را انعطاف پذیر نگه داشته و از سفت شدن آن جلوگیری کرده و بدین ترتیب گردش خون به راحتی صورت می‌گیرد.

۳. انار سرشار از آنتی اکسیدان است که از سرطان پیشگیری می‌کند. همچنین می‌تواند از برگشتن سرطان پروستات در مردان و از پخش شدن سرطان در بدن آنها جلوگیری کند.

۴. انار سطح کلسترول در بدن را تحت کنترل نگه می‌دارد و مانع از اکسیداسیون کلسترول و گرفتگی احتمالی عروق خونی می‌شود.

۵. انار میوه مناسب برای رژیم غذایی و کاهش وزن است. کم کالری است و بسیاری از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و آن را سالم نگه می‌دارد. این میوه غنی از ویتامین A، B و C است که به سوخت و ساز بدن کمک فراوانی می‌کند.

۶. این میوه می‌تواند شب کوری شما را درمان کند. انار باعث تحریک و تولید ارغوان بینایی در چشم شما می‌شود و دید شما را بهبود می‌بخشد.

۷. این میوه حتی از چای سبز نیز بیشتر آنتی اکسیدان دارد و برای پیشگیری از سرطان بسیار موثر است. در واقع، آب انار حاوی سه برابر بیشتر آنتی اکسیدان‌های موجود در همان مقدار چای سبز است.

۸. انار همچنین در جلوگیری از سرطان سینه و ریه مفید است. تحقیقات نشان داده است که آب این میوه قادر به کشتن سلول‌های سرطانی و بهبود سلامت سلول‌های طبیعی در سینه و ریه است.

۹. آب انار به سالم نگه داشتن دندان‌ها نیز کمک می‌کند. این میوه به عنوان یک جرم‌زدای طبیعی عمل می‌کند و باعث تقویت بافت‌های مخاطی در دهان می‌شود.

۱۰. انار باعث سم زدایی در بدن نیز می‌شود. آب انار تازه به تمیز کردن خون از سموم کمک می‌کند. همچنین باعث افزایش اشتها شده و هضم غذا را بهبود می‌بخشد.