

## خواص آب آناناس

مردم غذاهای پرخاشیت را دوست دارند و مواد غذایی که حاوی مواد مغذی و مفید برای سلامتی هستند بسیار مشهور و محبوب هستند...



سلامت نیوز: مردم غذاهای پرخاشیت را دوست دارند و مواد غذایی که حاوی مواد مغذی و مفید برای سلامتی هستند بسیار مشهور و محبوب هستند، اما ویژگی خاص آناناس این است که علاوه بر خواص متعدد، مزه آن نیز بسیار خوب و دوست داشتنی است. شما می‌توانید آب آناناس بنوشید و در عین حالیکه از مزه آن لذت می‌برید، مواد مغذی لازم و ضروری را نیز به بدن خود برسانید. در این قسمت، نگاهی می‌اندازیم به خواص این نوشیدنی گوارا.

### آنتی‌اکسیدان‌ها

آب آناناس سرشار از آنتی‌اکسیدان است. این خبر بسیار خوبی است زیرا آنتی‌اکسیدان‌ها با از بین بردن رادیکال‌های آزاد از شما در برابر پیری و سرطان محافظت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مانند توپ‌های جنگی عمل می‌کنند که مدام در حال حمله به سلول‌های شما هستند. حمله رادیکال‌ها به سلول‌های شما باعث تخریب بیرونی سلول‌ها یا حتی تخریب DNA داخل سلول می‌شود که همین امر علت اصلی بسیاری از سرطان‌ها است. با مصرف آب آناناس در واقع آنتی‌اکسیدان بیشتری را وارد بدن خود کرده و از بروز پیری و برخی انواع سرطان جلوگیری می‌کنید.

### مواد مغذی

ویتامین‌ها و املاح بسیاری در آناناس وجود دارند. برای مثال، ویتامین C بسیاری در آناناس موجود است که همانطور که همه ما می‌دانیم، این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها بسیار موثر است. در عین حال، آناناس از لحاظ وجود ویتامین B1 نیز بسیار غنی است. مانند سایر ویتامین‌های B، این نوع ویتامین در تبدیل قند به انرژی بسیار موثر است. در نتیجه مصرف این ویتامین به شما کمک می‌کند در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید. همچنین میزان منیزیم و کلسیم (مفید برای استخوان‌ها) که هر یک نقشی حیاتی در بدن ما ایفا می‌کنند، در آب آناناس بسیار زیاد است.

### بروملین

آناناس دارای مقادیر زیادی بروملین است. بروملین یک آنزیم ضدالتهاب است (این آنزیم عکس‌العمل سیستم ایمنی را کاهش داده در نتیجه از میزان التهابات می‌کاهد). این ماده برای مقابله با آسیب‌دیدگی‌ها و ورم مفاصل بسیار مفید است. اگر شما مبتلا به بیماری ورم مفاصل هستید، پس باید آب آناناس را یکی از نوشیدنی‌های محبوب خود کنید. همچنین اگر دچار گلو درد یا آسیب‌دیدگی هستید، این نوشیدنی به بهبود هر چه سریع‌تر شما بسیار کمک می‌کند. همچنین در تنظیم قند خون هنگام شوک‌های ناگهانی موثر است.

### هضم بهتر غذا

یکی دیگر از خواص آناناس که معمولاً به آن اشاره می‌شود، تاثیر آن در بهبود سیستم گوارش و هضم غذا است. این اثر نیز به دلیل وجود آنزیم بروملین است که به تجزیه پروتئین‌ها کمک می‌کند. برخی پروتئین‌ها مانند پروتئین‌های موجود در گوشت قرمز گاه دیر تجزیه شده و در فرآیند هضم غذا مشکلاتی ایجاد می‌کنند. مصرف آب آناناس روند تجزیه پروتئین را تسریع می‌کند.

### نوشیدنی مدر

آب آناناس یک نوشیدنی طبیعی است که باعث افزایش ادرار می‌شود. افزایش ادرار باعث افزایش دفع سموم بدن شما می‌شود. همچنین به کاهش فشار خون و جلوگیری از افزایش وزن کمک می‌کند. آب آناناس همچنین دارای فیبرهای ریزی است که هضم غذا را راحت‌تر کرده و چربی‌های چسبیده به دیواره رگ‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

