

میوه و سبزی انار بخورید تا سرما نخورید

یک کارشناس تغذیه، مصرف انار را در جلوگیری از سرما خوردگی مفید دانست.



یک کارشناس تغذیه، مصرف انار را در جلوگیری از سرما خوردگی مفید دانست. بیان زارعیان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به این‌که با شروع فصل پاییز و برودت هوا ابتدا به سرما خوردگی به شدت شایع می‌شود، توضیح داد: مصرف برخی میوه‌های پاییزی که حاوی ویتامین C است، در جلوگیری از سرماخوردگی مفید است. افراد با مصرف انار در این فصل می‌توانند از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کنند.

وی با بیان این‌که انار یکی از منابع غنی ویتامین C محسوب می‌شود، افزود: این میوه با دارا بودن آهن در از بین بردن کم‌خونی و فقر آهن مؤثر است.

زارعیان با اشاره به این‌که از تمامی قسمت‌های انار می‌توان استفاده کرد، ادامه داد: انار را می‌توان به صورت میوه و آب انار، رب، لواشک و مربای انار مصرف کرد. قسمت‌های مختلف درخت انار، به خصوص پوست، ریشه و ساقه انار دارای 20 درصد "تانن" و "اسید پونی کوتانیک" Punicotanic acid است، همچنین پوست درخت انار دارای الکلوتیدی به نام "پله تیه رتین" Pelletierin است.

این کارشناس تغذیه، پیتاسیم را یکی از مواد مفید موجود در انار دانست و عنوان کرد: پیتاسیم از عناصری است که برای پیشگیری از ناراحتی‌های قلبی و عروقی مفید است. همچنین با دارا بودن ویتامین‌های گروه b در پیشگیری از ناراحتی عصبی و قلبی عروقی مؤثر است.

زارعیان با تأکید بر این‌که آنتی‌اکسیدان موجود در انار در پیشگیری از آلزایمر، درمان تصلب شرایین و کاهش فشار خون، کلسترول و درمان کم‌خونی نقش بسزایی دارد، افزود: "آنتی‌سیامین"، "پلی فنولیک" و "اسیدالائیک" موجود در انار که مواد متشکله رنگدانه‌های آن هستند در جلوگیری از سرطان سینه و پروستات نقش بسزایی دارد.

وی با اشاره به این نکته که هسته انار هم همراه گوشت آن می‌تواند مصرف شود، خاطرنشان کرد: هسته انار دارای اسید چرب اشباع نشده و در درمان بیماری‌های قلبی، عروقی و جلوگیری از پوکی استخوان مفید است، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد چرا که باعث ایجاد نفخ می‌شود.