



### خواص انار در پیشگیری از بروز سکتة های قلبی و مغزی

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران، پیشگیری از بروز سکتة های قلبی و مغزی و همچنین کاهش فشارخون را از جمله خواص مصرف انار و آب انار عنوان کرد و گفت: بیماران قلبی و دارای فشارخون بالا نباید به صرف خوردن انار، از درمان و مصرف دارو غفلت کنند.

سلامت نیوز : دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران، پیشگیری از بروز سکتة های قلبی و مغزی و همچنین کاهش فشارخون را از جمله خواص مصرف انار و آب انار عنوان کرد و گفت: بیماران قلبی و دارای فشارخون بالا نباید به صرف خوردن انار، از درمان و مصرف دارو غفلت کنند.

به گزارش سلامت نیوز ؛ دکتر محمد هاشمی به خواص انار اشاره کرد و افزود: انار در گروه میوه جات قرار دارد و از آن دسته میوه هایی است که جایگاه ویژه ای در سید غذایی و مصرفی مردم دارد. به طوریکه برای آن خواص متعددی حتی در متون دینی و احادیث ما ذکر شده است.

وی با اشاره به جایگاه انار در طب سنتی ما، اظهارداشت: انار جزو میوه هایی با رنگ دانه های قرمز است که آنتی اکسیدان فراوانی در ترکیبات این میوه وجود دارد که خواص زیادی به همراه دارند.

هاشمی ادامه داد: وجود این آنتی اکسیدانها در دانه های انار، از بروز سکتة های قلبی و مغزی پیشگیری می کند و باعث می شود کلسترول بد پایین بیاید. در واقع می توان گفت که خوردن انار از بروز انواع سکتة ها جلوگیری می کند.

این کارشناس تغذیه همچنین به اثر تخریبی سلولهای سرطانی میوه انار اشاره کرد و گفت: خوردن انار در پیشگیری از بروز سرطان موثر است.

هاشمی به مزایا و خواص آب انار اشاره کرد و افزود: خوردن آب انار در کاهش فشارخون، و همچنین افسردگی و مشکلات خلقی موثر است.

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران با اعلام اینکه انار پتاسیم و ویتامین ث قابل ملاحظه ای دارد، تاکید کرد: نباید از این نکته غافل شد که بیماران به صرف خوردن انار و آب انار، نباید از پیگیری روند درمان و مصرف داروهای خودشان غفلت کنند. به عنوان مثال، کسی که بیمار قلبی است و یا اینکه فشارخون بالا دارد، تنها به خوردن انار اکتفا نکند. هرچند مصرف این میوه، در بهبود وضعیت جسمی افراد موثر است.

در همین حال "جشنواره انار، میوه قرآنی" از یکم تا دهم آبان ماه امسال در مصلی تهران پذیرای عموم مردم خواهد بود. در این جشنواره علاوه بر عرضه فرآورده های طبیعی انار چون آب انار، رب انار، لواشک، آلوی انار و آش انار؛ چهار میوه قرآنی انگور، انجیر، زیتون و خرما نیز به همراه فرآورده هایشان در این جشنواره حضور پررنگ دارند.

ساعت بازدید از جشنواره انار، میوه قرآنی، از 10 صبح تا 9 شب اعلام شده است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: خواص انار در پیشگیری از بروز سکتة های قلبی و مغزی:::