

راهکاری خوشمزه برای افزایش آنتی اکسیدان بدن

انار، میوه‌ای خوشمزه و سرشار از آنتی اکسیدان است که از فواید آن می توان به مبارزه با تکثیر سلول‌های سرطانی، کاهش چربی یا ابتلا به بیماری قلبی و ... اشاره کرد.



انار، میوه‌ای خوشمزه و سرشار از آنتی اکسیدان است که از فواید آن می توان به مبارزه با تکثیر سلول‌های سرطانی، کاهش چربی یا ابتلا به بیماری قلبی و ... اشاره کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، از یاقوت های خوش رنگ انار به عنوان قوی ترین آنتی اکسیدان طبیعی یاد می شود. انارها دارای مقادیر قابل توجهی از پلی فنول هایی مانند تانین ها و آنتوسیانین ها هستند که می توانند برای جلوگیری و درمان سرطان بسیار مفید باشند. آنتی اکسیدان موجود در انار نیز آنتی اکسیدانی قوی محسوب می شود که ضد التهاب بوده و از تکثیر سلول های سرطانی نیز جلوگیری می کند.

محققان فرانسوی معتقدند، انار نه تنها غنی از آنتی اکسیدان بوده بلکه می تواند ویتامین های مورد نیاز بدن مانند ویتامین ب6، سی و فیبر (تسهیل گوارش) را نیز تامین کند. نتایج مطالعات نشان داد، انار می تواند میزان چربی های بد خون را نیز کاهش دهد.

از دیگر فواید انار می توان به مواردی مانند پیشگیری از تکثیر سلول های سرطانی مانند سرطان سینه، کولون، پروستات، بهبود سلامت قلب، تقویت توان جنسی، کاهش چربی، تصفیه خون، خواص ضد التهابی، عدم پیری و آسیب به سلول های مغزی و ابتلا به بیماری آلزایمر، تقویت لته ها، ویتامین ب 6 (تقویت سیستم ایمنی بدن) و شفافیت پوست اشاره کرد.

معمولا گفته می شود، میوه های قرمز رنگ حاوی آنتی اکسیدان هستند اما آنتی اکسیدان انار نسبت به سایر میوه ها بیشتر بوده و به همین دلیل از این میوه خوشمزه به عنوان سلطان میوه های حاوی آنتی اکسیدان یاد می شود. آنتی اکسیدان این میوه خوشمزه حتی از چای سبز و کلم بروکلی نیز بیشتر است.