

## «انار» بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است، گفت: مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی و سرطان مؤثر است.



یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است، گفت: مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی و سرطان مؤثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی انار و تأثیر مصرف آن بر سلامتی انسان، اظهار داشت: انار یکی از میوه‌هایی است که قدمت زیاد داشته و در کتاب‌های قدیمی و سنتی از آن یاد شده است. همچنین در کتاب مقدس قرآن از انار به عنوان یک میوه بهشتی یاد شده و می‌توان گفت که انار خواص زیاد درمانی داشته و مصرف آن در حفظ سلامتی بدن مؤثر است.

وی افزود: در قدیم علاوه بر ایران در هند، یونان، چین، افغانستان، تونس، فرانسه، قبرس و ایتالیا نیز این میوه کشت می‌شده و در حال حاضر آمریکا، اسپانیا و قزاقستان سطح بالایی از تولید انار را به خود اختصاص داده‌اند؛ در ایران نیز 60 هزار هکتار زمین زیر کشت انار بوده و سالانه 700 هزار تن انار در کشور تولید می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه تمام قسمت‌های انار از جمله گل و ریشه آن خواص درمانی دارد، بیان داشت: میوه انار سرشار از ویتامین B1 و B2 بوده بنابراین آرامش‌بخش است، همچنین این میوه بهشتی شامل ویتامین C و مواد معدنی همچون آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر و سدیم است.

صفوی تصریح کرد: بر اساس تحقیقات انجام شده مشخص شده است که مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی و سرطان مؤثر است. نیمی از مرگ روزانه در کشور به دلیل بیماری‌های مربوط به 4 بیماری قلبی و عروقی، سکته مغزی و سرطان است، بنابراین با مصرف انار می‌توان از این بیماری‌ها جلوگیری کرد.

وی ادامه داد: انار به دلیل اینکه دارای آنتی‌اکسیدان بوده و محتوای پلی‌فنول و فنولیک است خاصیت ضدتومور داشته و آنتی‌اکسیدان آن به دلیل وجود تانن‌های قابل هیدرولیز شدن است این آنتی‌اکسیدان در پوست و قسمت‌های سفید داخل انار نیز وجود دارد.

این متخصص تغذیه در رابطه با خواص آب انار، گفت: در کتاب‌های سنتی آمده است کسانی که بدنشان التهاب دارد و یا دچار آرتروز و ناراحتی‌های غضروفی هستند مصرف آب انار جهت درمان آنها مؤثر است بنابر این آب انار ضدالتهاب بوده و نقش مهمی در جلوگیری از تحلیل غضروف‌ها دارد، ضمن اینکه درد مفاصلی با مصرف این میوه تسکین می‌یابد.

صفوی افزود: دانه‌های انار به دلیل اینکه دارای فیبر بوده برای گوارش مناسب است و ترانزیت‌تایم مواد زائد در بدن را کاهش می‌دهد. به این معنی که زمان توقف مواد زائد در بدن کاهش یافته و این مسئله از ابتلاء به سرطان‌هایی همچون سرطان کولون جلوگیری می‌کند.

وی با بیان اینکه انار به دلیل داشتن ویتامین B بسیار مفرح است، افزود: همچنین مصرف این میوه چربی بدن را کاسته و سموم را از بدن خارج می‌کند. پوسته‌های سفید داخل انار نیز شکم را دباغی کرده و معده را پاک می‌کند، بنابراین مصرف آن به شدت توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: مصرف رب انار در کم‌اشتهایی و رفع ضعف بدن مؤثر است، همچنین خون را تصفیه می‌کند و برای درمان میگرن توصیه می‌شود. صفوی اظهار کرد: در 100 گرم دانه انار 38 کیلو کالری انرژی، 82 گرم آب، 0.4 پروتئین، 0.3 چربی، 10 گرم نشاسته، 4 گرم کلسیم و 3 میلی‌گرم سدیم، نیم میلی‌گرم آهن، 0.03 میلی‌گرم B2 و 0.02 میلی‌گرم B1، همچنین 260 میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد.

وی گفت: پوست و ریشه درخت انار برای درمان اسهال مؤثر است پس تمام قسمت‌های انار خواص مختلف درمانی داشته و از پوست، ریشه، گل و دانه‌های انار در صنعت داروسازی استفاده می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه انار شیرین ادرارآور و ملین است، گفت: آب انار شیرین برای بیمارانی که مشکل مجاری ادرار دارند، مؤثر است همچنین مخلوط آب انار با عسل و چکاندن چند قطره آن داخل بینی از رشد پلیپ در این عضو بدن جلوگیری می‌کند.

صفوی تأکید کرد: انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است و جهت باز شدن صدای خوانندگان مصرف آب انار توصیه می‌شود، جوشاندن پوست ریشه انار نیز انگل روده و معده را از بین می‌برد، همچنین بانوانی که قاعدگی نامنظم داشته، جوشاندن برگ انار و مصرف آن برایشان مؤثر است. وی اظهار داشت: برای درمان سوختگی مخلوط پوست گل انار به همراه روغن کنجد همچون یک پماد موضعی مؤثر بوده و دم‌کرده گل انار نیز زخم دهان را از بین می‌برد و زمانی که ریشه انار را دم کنیم می‌توانیم از آن برای دندان‌درد بهره‌مند شویم.

این متخصص تغذیه در پایان خاطر نشان کرد: سازمان غذا و دارو و کشاورزی آمریکا اخیراً اعلام کرده است که مصرف انار از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.