

## ۱۱ تاثیر فوق العاده آناناس بر سلامتی

آناناس علاوه بر اینکه هضم غذا را تسهیل می کند و جذب ریز مغذی ها را افزایش می دهد، می تواند به حفظ سلامت دندان ها کمک کند زیرا دندان ها را تقویت کرده و باکتری ها را از بین می برد.



آناناس علاوه بر اینکه هضم غذا را تسهیل می کند و جذب ریز مغذی ها را افزایش می دهد، می تواند به حفظ سلامت دندان ها کمک کند زیرا دندان ها را تقویت کرده و باکتری ها را از بین می برد.

به گزارش سرویس بهداشت و سلامت قدس آنلاین؛ آناناس میوه مناطق استوایی است که امروزه در همه جای دنیا مصرف می شود. طعم شیرین و خوشمزه آن طرفداران زیادی را جذب خود کرده و در انواع دسرها و شیرینی ها استفاده می شود. علاوه بر این منبع غنی ریزمغذی هاست و تنها میوه ای است که بروملین دارد که این آنزیم روند هضم غذا را تسهیل می کند و خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی دارد.

85% آناناس از آب تشکیل شده است و منبع ویتامین های A و C ، پتاسیم، فسفر، کلسیم و فیبرها محسوب می شود.

### داروی مدر طبیعی

مقدار زیاد آب در کنار فیبرها و پتاسیم خاصیت ادرارآوری به آناناس می دهد که برای کنترل ناراحتی های مرتبط با احتباس آب مفید است. آناناس دفع آب از بافت ها را تسهیل می کند، مصرف آن در دوران رژیم های لاغری مفید است و از ابتلا به بیماری های مزمن مانند آرتریت، نقرس و سنگ های کلیه پیشگیری می کند.

### مقابله با رادیکال های آزاد

ترکیبات آنتی اکسیدانی با رادیکال های آزاد مقابله کرده و از انواع آسیب های سلولی پیشگیری می کند. مصرف آناناس می تواند احتمال ابتلا به تصلب شریان ها، بیماری قلبی عروقی، آرتریت، نقرس و انواع سرطان ها را کاهش دهد.

### کاهش خطر پرفشاری خون

فشار خون بالا جز ناراحتی های قلبی عروقی است که بسیاری از افراد را درگیر می کند که حتی اطلاعی از بیماری خود ندارند. یکی از روش های مقابله و کاهش خطر پرفشاری خون مصرف مقدار زیاد پتاسیم و مصرف کم سدیم است. از همین رو آناناس انتخاب خوبی است زیرا به ازای هر 1 میلی گرم سدیم و 195 میلی گرم پتاسیم دارد.

### بهبود هضم غذا

بسیاری از مشکلات گوارشی با مصرف آناناس بهبود می یابد زیرا فیبرها و آنزیم های مفیدی دارد. فیبرها به حرکات روده ای کمک می کند و مانع از بروز یبوست می شود. آنزیم های آن نیز هضم را تسهیل کرده تا ریزمغذی ها بهتر جذب شوند. به علاوه، برای حفظ تعادل فلور روده ای و عملکرد ضد التهابی آن برای پیشگیری از نفخ نیز مفید خواهد بود.

### تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و بروملین سیستم ایمنی را تقویت می کنند و پاسخ بدن به عفونت های ناشی از ویروس ها و باکتری ها را بهبود می دهد. بروملین مانند داروی ضد انعقاد طبیعی عمل می کند و باعث تغییرات مثبتی بر گلبول های قرمز شده و در نتیجه

دفاع ایمنی را تحریک می کنند.

### تحکیم استخوان ها

بیشتر مردم نمی دانند که آناناس فواید مثبتی بر سلامت استخوان ها دارد. این میوه خوشمزه منبع غنی منیزیوم است که این ماده معدنی به جذب کلسیم کمک می کند. یک فنجان آناناس می تواند تا 75% نیاز روزانه بدن به منیزیوم را تامین کند.

### تمیز کننده دندان ها

عملکرد ویتامین C موجود در آناناس باعث می شود تا پلاک های دندانی جمع شده روی دندان ها از بین برود. همچنین برای پیشگیری از بیماری های لته ها و دندان ها نیز عالی است.

### بهبود سلامت پوست

آنزیم های آناناس حالت کشسانی و سفتی به پوست می دهد. به علاوه، رطوبت طبیعی پوست را نیز تامین می کند و مانع از بروز علائم پیری زودرس می شود. ماسک آن نیز می تواند سلول های مرده را از بین ببرد و لکه ها و چروک ها را کاهش دهد.

### حفظ سلامت بینایی

آنتی اکسیدان های موجود در آناناس به خصوص بتا کاروتن ها به حفظ سلامت بینایی کمک می کند و از بروز استحال ماکولای چشمی پیشگیری می کند.

### کمک به کاهش وزن

اگر قصد کاهش وزن دارید می توانید روی آناناس حساب ویژه ای باز کنید. فیبرهای آن به کنترل اشتها کمک کرده و مانع از زیاده روی در مصرف شکر، هیدرات های کربن و چربی ها می شود. به علاوه، خاصیت پاک کنندگی برای بدن نیز دارد تا مواد زائد از بدن دفع شده و روند متابولیسم بهبود یابد.

### محافظت از قلب

رادیکال های آزاد می توانند عامل تصلب شریان ها، اختلالات جریان خون و کلسترول باشند. مصرف منظم آناناس نه تنها با این مولکول های مضر مقابله می کند بلکه مانع از ناراحتی های قلبی نیز می شود.

منبع: [www.Ameliore ta sante.fr](http://www.Ameliore ta sante.fr)