

Ωφέλιμος Ανανάς Ο «τροπικός» σύμμαχος για τον ανθρώπινο οργανισμό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ανανάς είναι ένα εξωτικό και χυμώδες φρούτο, που εξισορροπεί τις γεύσεις του γλυκού και ξινού. Τα οφέλη αυτού του τροπικού φρούτου πολλά και οι λόγοι για να το προτιμήσετε ακόμα περισσότεροι. Ιδίως τις ζεστές μέρες θα σας ενυδατώσει, χαρίζοντάς σας μια ευχάριστη γεύση.

Καταρχήν αν νιώθετε φουσκωμένοι δεν χρειάζεται να πάρετε φάρμακα, αλλά μπορείτε να δοκιμάσετε να φάτε ανανά. Αυτό το φρούτο περιέχει βρομελίνη, ένα πεπτικό ένζυμο που βοηθάει στη πέψη των τροφών, με αποτέλεσμα να μην νιώθετε φουσκωμένοι. Η βρομελίνη βρίσκεται μόνο στον φρέσκο ανανά και είναι καλό να τον καταναλώσετε μετά από ένα πλούσιο γεύμα.

Ο ανανάς είναι διουρητικός, γιατί είναι πλούσιος σε νερό. Και είναι ιδανικός για τους καλοκαιρινούς μήνες γιατί σας ενυδατώνει. Όμως, πρέπει να γνωρίζετε ότι, ενώ οι περισσότεροι πιστεύουν ότι καίει τα λίπη, κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Ωστόσο, αν θέλετε να χάσετε κιλά μπορείτε να τον καταναλώσετε άφοβα, αφού περιέχει λίγες θερμίδες και θα σας κρατήσει χορτάτους για αρκετές ώρες.

Αυτό το κίτρινο εξωτικό φρούτο είναι αποτελεσματικό κατά των εγκαυμάτων και

πληγών. Ορισμένα ένζυμα του ανανά είναι αποτελεσματικά στην επιτάχυνση της επούλωσης των πληγών ή των εγκαυμάτων. Ένα πείραμα που πραγματοποιήθηκε σε αρουραίους με σοβαρά εγκαύματα, έδειξε ότι δύο ένζυμα που βρίσκονται στον ανανά, μπορεί να συμβάλουν στην επούλωση μέσα σε 4 ώρες

Η υψηλή περιεκτικότητα του ανανά σε βιταμίνη C μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, προστατεύει από διάφορα νοσήματα, όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και ο διαβήτης. Τα οφέλη όμως, δεν σταματούν εδώ, διότι ο ανανάς προστατεύει από την εμφάνιση της ωχράς κηλίδας, που αποτελεί την κύρια αιτία απώλειας όρασης στους ενήλικες.

Αν δεν το έχετε κάνει μέχρι τώρα, δοκιμάστε αυτό το δροσερό φρούτο και δεν θα το μετανιώσετε. Είναι μια τέλεια προσθήκη σε οποιοδήποτε γεύμα, αλλά και ένα τέλειο σνακ. Ετοιμάστε λοιπόν, ένα μεγάλο μπολ φρουτοσαλάτα με ανανά, φυλάξτε το στο ψυγείο και απολαύστε το όλη την εβδομάδα, γιατί εκτός από την υπέροχη γεύση θα πάρετε και τα απαραίτητα θρεπτικά οφέλη.

Πηγές: jenny.gr- offsite.com.cy