

# Ανανάς: 5 λόγοι για να τον εντάξετε στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



*Η πλούσια σύσταση του καλοκαιρινού φρούτου σε θρεπτικά συστατικά είναι ασπίδα για την υγεία μας.*

**Είναι πλούσιος σε βιταμίνες (κυρίως βιταμίνη C),** ανόργανα άλατα, φυτικές ίνες αλλά και ένζυμα , όπως τη βρομελίνη, η οποία ενισχύει τη συνολική υγεία του πεπτικού συστήματος και έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιπηκτικές (για το αίμα) και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Επιπλέον, έχει μικρή περιεκτικότητα νατρίου και χοληστερίνης.

**Ποια είναι τα οφέλη του;**

**Υπέρταση:** Είναι πλούσιος σε κάλιο, ιχνοστοιχείο το οποίο συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

**Απώλεια βάρους:** Λόγω της φυσικής του γλυκύτητας αλλά και της πλούσιας περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες, ο ανανάς μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, καθώς μειώνει την όρεξη για γλυκό και επιφέρει πιο γρήγορα κορεσμό.

**Υγεία του πεπτικού συστήματος και χώνεψη:** Περιέχει βρομελίνη, ένα πεπτικό ένζυμο που βοηθά στη χώνεψη των τροφών. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες που περιέχει μπορούν να βοηθήσουν κατά της δυσκοιλιότητας.

**Αντιοξειδωτική δράση & ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος:** Η υψηλή περιεκτικότητά του στην αντιοξειδωτική βιταμίνη C μπορεί να συμβάλει στην προστασία έναντι της εμφάνισης νοσημάτων φθοράς όπως καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου (προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου), ενώ μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας έναντι του κοινού κρυολογήματος. Χάρη στο ένζυμο βρομελίνη, ενισχύει την ανοσολογική λειτουργία, διότι το ένζυμο αυτό μπορεί να προκαλέσει ευεργετικές αλλαγές στα λευκά αιμοσφαίρια.

**Υγεία της όρασης:** Περιέχει τεράστιες ποσότητες αντιοξειδωτικών, κυρίως βήτα-καροτίνη, επομένως θεωρείται ένας εξαιρετικός σύμμαχος κατά των ασθενειών των ματιών, που προκαλούνται από την πάροδο της ηλικίας, ειδικά από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

**Πως να τον καταναλώσετε;**

**Φρέσκο ή κονσερβοποιημένο** (προτιμότερο στον δικό του χυμό αντί σε σιρόπι) ή ακόμα και σε μορφή χυμού. **Μπορεί να προστεθεί στα κυρίως γεύματα** (π.χ. σε σαλάτες, σάλτσες για κοτόπουλο ή ψάρι, στο ρύζι, στα μακαρόνια ή ακόμα και σε πίτσα) στα **ενδιάμεσα σνακ** π.χ. με γιαούρτι, ξηρούς καρπούς, αλλά **και σε ροφήματα** π.χ. σμούθις - αναμεμιγμένος με άλλα φρούτα, γιαούρτι, γάλα, σπόρους κ.τ.λ.

**Πηγή:** [mustonline.gr](http://mustonline.gr)