فوائد عصير الأناناس

يعد الأناناس أحد الفواكه الاستوائية، الذي يتميز بلونه الأصفر وطعمه اللذيذ الحلو والحامض. يعتقد أن أصل هذه الفاكهة هو البرازيل ، أما اليوم فتعد البرازيل والصين والفلبين والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية وتايلاند وماليزيا وأندونيسيا وجنوب أفريقيا وساحل العاج هي الدول الرئيسية في زراعة الأناناس.

يحتوي الأناناس على العديد من العناصر الغذائية والصحية ومن بينها البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم ، ولا تقتصر فائدته فقد على ثماره فحسب بل على قشوره أيضًا. أثبتت الدراسات الحديثة ان شرب كوب من عصير الأناناس بإنتظام يعود بالفائدة على جسم الإنسان.

يحتوي كوب من الأناناس على 75 سعرة حرارية، بالاضافة الى ذلك، يعد عصير الأناناس غنيّ بالمعادن والفيتامينات ، فهو يحتوي على الكالسيوم ، الأساسي لسلامة وبناء العظام، و على البوتاسيوم والألياف وحمض الفوليك والثيامين والفيتامين B6 ، الذي يكافح الأكتئاب، وعلى الحديد والمغنيسيوم، بالإضافة الى انه يعتبر مصدر لأنزيم البروميلين ، الذي يستخدم في تسكين ألم المفاصل.

فوائد عصير الأناناس :

- يساعد على خفض الوزن : يعمل الأناناس على كبح الشهية والمساعدة على الشعور بالشبع كما انه يعزز عملية الأيض وحرق الخلايا الدهنية في الجسم ، بالتالي يساعد على فقدان الوزن .
- يزيل السموم من الجسم : يساعد تناول الأناناس يوميًا وبانتظام على تنقية الجسم من السموم وازالة البقايا غير المرغوب فيها كما انه يعزز بالتالي نظام المناعة في الجسم.
- يخفف من علامات السيليولايت : يساعد الأناناس الجسم بالتخلص من الخلايا الدهنية بالتالي يعمل على التخفيف من علامات السيليولايت كما انه يشد الجلد.
- يحسن عملية الهضم : يعزز تناول الأناناس بانتظام صحة الجهاز الهضمي في الجسم ، لأنه غني بالألياف الغذائية ، التي تطرد البقايا الضارة من القولون كما انها تقي من الاصابة بالإمساك.

- يحسن نوعية البشرة : يعتبر الأناناس غني بالفيتامين C ، المسؤول عن إنتاج مادة الكولاجين في الجسم ، التي تعطي الجلد المرونة وتحافظ على شباب البشرة وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة.
- يحسن صحة خلايا الدم الحمراء : يعزز تناول الأناناس يوميًا صحة خلايا الدم الحمراء وأداء الجهاز الدوري للجسم كما يسمح وصول الأكسجين الى خلايا الدم بطريقة أفضل.
- يحسن عملية الأيض : يحفز الأناناس عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويساعد على خسارة الوزن والقضاء على الدهون.
- يخفف من ألم المفاصل : تتمتع هذه الفاكهة بخاصية مضادة للالتهابات وهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات ويقضي على الصداع.
- يعزز جهاز المناعة : لأنه يحتوي عل ى نسبة عالية من الفيتامينC .
- يخفف الجذور الحرة في الجسم : يقضي الأناناس على الجذور الحرة بالتالي يقي من الفيروسات والسموم المتنوعة التي تصيب الجسم.
- يقي من الاصابة بأمراض القلب : يقلل فرص الإصابة بأمراض القلب ، لأنه يحتوي على الفيتامين C بكثرة، الذي يتمتع بدور فعال بالوقاية من انسداد الشرايين.
- يحافظ على مستوى ضغط الدم : لأنه عنصر غني بالبوتاسيوم، وبالتالي يقي من تصلّب الشرايين.
- يحافظ على صحة الجهاز التنفسي : وبالتالي يقي من الربو، والإنفلونزا؛ لاحتوائه على كميةٍ كبيرةٍ من فيتامين ج.
- يحسن صحة الجهاز العظمي : وبالتالي يقلل فرصة الإصابة بالهشاشة والكسور؛ لاحتوائه على عنصر الكالسيوم.
- يقي من الإصابة بأمراض السرطان: يحدّ تناول الأناناس بإنتظام انتشار الخلايا السرطانية في الجسم ويقضي على الجذور الحرة، لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة.
- يحافظ الأناناس على صحة الأسنان واللثة.