

# انار ؛ پادشاه آنتی‌اکسیدان‌ها

آب انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این میوه بهشتی به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی قوی، نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت کلی بدن دارد.

آب انار به دلیل غنی بودن از آنتی‌اکسیدان‌های قوی نظیر پونیکالاجین و اسید الازیک به عنوان پادشاه آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شود.

این نوشیدنی مفید و طبیعی نه تنها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند بلکه از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کرده و در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و سرطان نقش قابل ملاحظه دارد.

آب انار با داشتن ویتامین C فراوان و سایر مواد مغذی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این نوشیدنی خوشمزه و پرخاصیت نه تنها به بدن در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی کمک می‌کند بلکه به کاهش التهاب در بدن نیز یاری رسانده و سلامتی عمومی را افزایش می‌دهد.

آب انار همچنین با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، ریسک بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و به حفظ عروق سالم کمک می‌کند.

دانه‌های انار نیز حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و به دنبال آن اثرات ضدالتهابی روی سلول‌های بدن دارند.

از کنترل سطح قند خون و فشار خون، تقویت سیستم ایمنی، کمک به هضم بهتر غذا گرفته تا تقویت حافظه، انار یک میوه شگفت‌انگیز است که می‌تواند یک گزینه عالی در رژیم غذایی روزانه باشد.

**به گزارش هندوستان تایمز، همچنین انار خواص دیگری برای سلامتی دارد که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

- احساس تشنگی بیش از حد را برطرف می‌کند.
- به راحتی هضم می‌شود.
- انار دارای طعم گس است که به تسکین اسهال، سندرم روده

تحریک‌پذیر و کولیت اولسروز کمک می‌کند.

- حافظه، سطح ایمنی و قدرت بدن را بهبود می‌بخشد.

- وجود فیبر، ویتامین B، C، K و پتاسیم از دیگر خواص انار به حساب می‌آید.

\*خبرنگار: معصومه انصاری