

# کاهش فشار خون و درمان سرطان‌ها با انار

6 بهمن 1401

**انار از میوه‌های خوشمزه است که طرفداران آن کم نیستند و با طعم شیرین، ترش و ملس عده‌ای زیادی را مجذوب خود کرده است.**

فشار خون بالا یکی از بیماری‌هایی است که عوارض بسیار زیادی به همراه دارد و از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به حمله قلبی و سکته مغزی اشاره کرد، بنابراین اگر به این بیماری مبتلا هستید، مصرف انار را فراموش نکنید.

سرطان پروستات یکی از سرطان‌های رایج در میان مردان است و تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهند خواص عصاره انار ممکن است بتواند تولید سلول‌های سرطانی را کند و حتی سلول‌های سرطانی را تحریک به خزان یاخته‌ای یا آپوپتوز کند. آپوپتوز همان مرگ سلولی است که در آن سلول دچار مرگ برنامه‌ریزی شده می‌شود.

همچنین نوشیدن ۲۳۷ میلی‌لیتر آب انار به صورت روزانه باعث کاهش PSA یا prostate-specific antigen می‌شود [۱] PSA نشانه‌ای از سرطان پروستات در خون است.

مردانی که میزان PSA خون آن‌ها در مدت زمان کوتاهی ۲ برابر شود در خطر مرگ بر اثر سرطان پروستات هستند، نوشیدن این میزان توصیه شده از آب انار به صورت روزانه و منظم باعث کاهش سرعت ۲ برابر شدن میزان PSA از ۱۵ ماه به ۵۴ ماه می‌شود.

**سرطان سینه** یکی از سرطان‌های رایج در میان زنان در سنین مختلف است و براساس تحقیقات انجام شده عصاره انار ممکن است بتواند از بازتولید سلول‌های سرطانی جلوگیری کند و حتی آن‌ها را بکشد و از بین ببرد.

**بیماری‌های قلبی** در حال حاضر رایج‌ترین دلیل مرگ و میر قبل از رسیدن به پیری است، بیماری قلبی پیچیده است و عوامل متعددی بر آن تأثیر می‌گذارد.

البته پونیسیک اسید، به‌عنوان یکی از اسیدهای چرب موجود در انار، ممکن است بتواند به مقاومت در برابر مراحل متعدد بیماری قلبی، کمک کند.