

خواص باورنکردنی عناب؛ از لاغری تا تقویت کبد

10 بهمن 1403

این میوه با تقویت سیستم ایمنی، کاهش استرس و بهبود هضم، گزینه‌ای عالی برای حفظ سلامت است. دمنوش یا مصرف تازه آن، راهی ساده برای بهره‌مندی از این فواید شگفت‌انگیز است.

خواص برجسته عناب

تقویت سیستم ایمنی بدن؛ عناب سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و از بدن در برابر بیماری‌های عفونی و ویروسی محافظت می‌کند.

کمک به خواب و کاهش استرس؛ ترکیبات آرام‌بخش موجود در عناب، مانند فلاونوئیدها و ساپونین‌ها، باعث آرامش اعصاب می‌شوند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند. مصرف منظم این میوه می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

خواص عناب برای سرماخوردگی

یکی از خواص مهم عناب، بهبود علائم سرماخوردگی است. مصرف این میوه باعث تسکین و نرم شدن مجاری تنفسی می‌شود. به علاوه اینکه، این خرماي چینی سرشار از ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای بهبود یا پیشگیری از ابتلاء به سرماخوردگی مناسب است.

خواص عناب برای لاغری

معمولاً وقتی صحبت از خواص عناب می‌شود قطع به یقین اسم لاغری هم به میان می‌آید. عناب می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی کمکی برای لاغری افراد مورد استفاده قرار بگیرد.

خواص عناب برای کبد

آسیب و بیماری کبدی، باعث اختلال در کل سیستم بدن شده و عوارضی ایجاد می‌کند که در نهایت به مرگ ختم می‌شوند. مصرف میوه عناب قرمز خشک، به‌خاطر وجود ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، از کبد در مقابل مواد سمی محافظت می‌کند و برای درمان خانگی کبد چرب هم توصیه می‌شود.

خواص عنباب برای کلیه

مصرف روزانه دمنوش یا عصاره عنباب به خاطر کاهش میزان کراتینین و اوره در خون باعث بهبود عملکرد کلیه‌ها شده و ریسک بیماری و آسیب دیدگی کلیه را پایین می‌آورد.

عنباب برای یبوست

یکی دیگر از خواص عنباب، رفع یبوست و مشکلات ناشی از آن است. نتایج یک پژوهش علمی نشان می‌دهد که علائم یبوست در افرادی که دمنوش یا جوشانده عنباب مصرف می‌کنند نسبت به سایرین، بهبود می‌یابد.

فواید باورنکردنی مصرف عنباب برای بدن

بهبود عملکرد دستگاه گوارش؛ عنباب با داشتن فیبر بالا، به بهبود هضم غذا و سلامت روده‌ها کمک می‌کند. همچنین خاصیت ملین بودن آن می‌تواند برای افرادی که دچار یبوست هستند مفید باشد.

محافظت از قلب و عروق

این میوه با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) از گرفتگی عروق جلوگیری کرده و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین پتاسیم موجود در عنباب به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

تقویت پوست و جلوگیری از پیری زودرس؛ آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در عنباب از پوست در برابر آسیب‌های محیطی محافظت می‌کنند و به کاهش چین و چروک کمک می‌نمایند. همچنین، ویتامین C موجود در آن تولید کلاژن را تقویت می‌کند و باعث شادابی پوست می‌شود.

کنترل قند خون؛ عنباب با داشتن ترکیبات خاصی می‌تواند به کنترل قند خون کمک کرده و گزینه‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

طبع عنباب چیست؟ (عنباب سرد است یا گرم؟)

طبع عنباب براساس طب سنتی، گرم است و به‌خاطر خاصیت آرام‌بخشی، برای رفع اختلالات خواب و بی‌خوابی و کاهش استرس و اضطراب توصیه می‌شود. طب سنتی همچنین از طبع گرم و خاصیت ضدالتهابی عنباب برای سم زدایی بدن استفاده می‌کند.