هفت فایده دانه‌های انار

29 آذر 1403

انار میوه‌ای با طعم ترش و شیرین و گُس است که طرفداران بسیاری دارد. این میوه کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، فواید بسیاری دارد و به محافظت در برابر بیماری‌ها و همچنین بهبود سلامت قلب هم کمک می‌کند.

یک عدد انار که حدود ۱۰۰ گرم است، مکملی عالی برای رژیم غذایی به شمار می‌رود.

یک انار حاوی ۸۵ کالری، ۱.۱۷ گرم چربی، ۱.۶۷ گرم پروتئین، ۱۸.۵۷ گرم کربوهیدرات، ۴.۳ گرم فیبر، ۱۳.۷ گرم شکر، ۲۶۳ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۲ میلی‌گرم منیزیم، ۱۰ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰.۲ میلی‌گرم ویتامین سی و ۳۸ میکروگرم اسید فولیک است.

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

هفت فایده دانه‌های انار

همان‌طور که گفته شد انار به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی در بهبود سلامت بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی از این فواید عبارتند از:

*** از سلامت قلب محافظت می‌کند**

نتایج برخی پژوهش‌ها به مصرف روزانه آب انار برای کاهش چربی خون اشاره دارند. این میوه با کاهش کلسترول بد و همچنین کاهش التهاب مرتبط با بیماری قلبی و سایر بیماری‌های مزمن، این امر را میسر می‌کند.

*** از سلامت روده پشتیبانی می‌کند**

انار با حمایت از میکروبیوم روده که محیط باکتریایی طبیعی است به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. پژوهشی بر روی حیوانات نشان داد عصاره انار در پیشگیری از بیماری التهابی روده (آی‌بی‌دی) موثر است. کارشناسان این را به ترکیبات و فیبر موجود در انار نسبت می‌دهند که روی جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر در روده تاثیرگذار است.

*** سلامت پوست را افزایش می‌دهد**

بنابر نتیجه یک تحقیق، پوست شرکت‌کنندگانی که ۱۲ هفته آب انار مصرف کرده بودند، پس از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) محافظت بیشتری داشت و به سرعت آسیب ندید یا اکسید

نشد. اکسیداسیون پوست زمانی اتفاق می‌افتد که عوامل استرس‌زای خارجی باعث تخریب کلاژن و عملکرد سلول‌های پوست می‌شوند و بیماری‌های پوستی مانند سرطان پوست را ایجاد می‌کنند.

*** حافظه را بهبود می‌بخشد**

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار به کاهش سرعت تحلیل رفتن حافظه که در طول فرآیند پیری ایجاد می‌شود، کمک می‌کنند. مواد مغذی گیاهی انار (فیتونوترینت‌ها) به کاهش استرس اکسیداتیو در مغز کمک می‌کند و بر همین مبنا در محافظت از حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت موثر است.

پژوهش‌های دیگر هم نشان می‌دهد آنتی‌اکسیدان‌های خاص در انار موجب کاهش التهاب می‌شوند. این التهاب در ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند بیماری آلزایمر نقش دارد.

*** خواص ضد سرطانی دارد**

سطوح بالای آنتی‌اکسیدان موجود در انار التهاب کلی را کاهش می‌دهد و رشد و گسترش تومورهای موجود در مراحل اولیه برخی سرطان‌ها را کند می‌کند.

*** درد مفاصل را کاهش می‌دهد**

باز هم به لطف آنتی‌اکسیدان‌ها و اثرات ضدالتهابی انار، تورم و درد مفاصل کاهش می‌یابد. بنا بر تحقیقات، احتمال دارد این میوه از استئوآرتریت جلوگیری کند. استئوآرتریت نوعی بیماری مفصلی عموما در زانو، مفصل ران و دست‌ها است که به دلیل افزایش سن یا آسیب‌ها ایجاد می‌شود. البته به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

*** از عفونت جلوگیری می‌کند**

پلی‌فنول‌های موجود در انار به محافظت در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها که احتمالا کووید-۱۹ را هم شامل می‌شود، کمک می‌کند. با این حال هیچ تحقیقی وجود ندارد که تایید کند صرفا خوردن انار یا دانه‌های آن، بلافاصله از ابتلا به هر گونه ویروسی پیشگیری می‌کند یا اینکه بیماری ویروسی را درمان می‌کند.

چه کسانی باید در خوردن انار احتیاط کنند؟

به نظر می‌رسد که انار برای اکثر افراد مفید و ایمن است اما افراد با شرایط ذکرشده، برای افزودن این میوه به رژیم غذایی خود حتما باید با متخصص مراقب‌های بهداشتی مشورت کنند.

بنابر گزارش ایندیپندنت، زنان در دوره بارداری یا شیردهی باید در مصرف این میوه دقت کنند. البته مشخص نیست که این میوه چه تاثیری بر جنین یا نوزاد در حال رشد دارد.

مصرف انار برای افرادی که داروهای تجویزی خاص مانند استاتین‌ها، رقیق‌کننده‌های خون و داروهای

کاهش‌دهنده فشار خون مصرف می‌کنند می‌تواند مضر باشد، زیرا ممکن است بر جذب دارو در بدن تاثیر بگذارد یا عوارض جانبی ناخواسته دیگری ایجاد کند.

افرادی که دیابت دارند باید در مصرف این میوه احتیاط کنند زیرا دانه‌های این میوه نسبت به سایر میوه‌ها قند و کربوهیدرات بیشتری دارند.

برخی افراد نیز ممکن است پس از مصرف انار با علائم گوارشی مانند اسهال مواجه شوند.

اما به طور کلی دانه‌های انار از آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ویتامین‌های ضروری سرشارند. آنها فواید ضدالتهابی متعددی دارند که با بهبود سلامت قلب، عملکرد حافظه، محافظت از سرطان و موارد دیگر مرتبط است.