

# گرفتن آب انار در خانه

انار خواص و فواید بسیاری دارد و از زمان های قدیم هم مانند دارو مورد استفاده قرار می گرفته است. از خواص و فواید انار و آب انار میشود به اثرات درمانی و دارویی آن در بیماریهای قلبی، فشارخون بالا و بعضی از انواع سرطان از جمله سرطان پروستات اشاره کرد. به گفته محققان مصرف روزانه یک لیوان آب انار در عرض ۲ هفته میزان تستاسترون موجود در بزاق را ۲۴ درصد افزایش می دهد و تاثیراتی هم برروی فشارخون، حال و حوصله، اضطراب و احساسات افراد میگذارد.

ممکن است دان کردن و گرفتن آب انار کار دشواری به نظر برسد. اما این طور نیست. با دنبال کردن روش ساده زیر که به صورت مرحله به مرحله با عکس توضیح داده شده است به راحتی کار گرفتن آب انار را در منزل انجام دهید و این آب میوه فوق العاده خوشمزه و مفید را در این روز های آخر پاییز بنوشید و از آن لذت ببرید.

## طریقه گرفتن آب انار:

- 1- انار را از وسط نصف کنید و در یک کاسه پر از آب فرو ببرید.
- 2- حال همان طور که انار شما زیر آب است دانه های انار را جدا کنید و در آب رها کنید. به این ترتیب دانه های انار ته نشین میشوند و پوسته های سفید انار روی آب میمانند.
- 3- پوسته های انار را از روی آب جدا کنید و دور بیاندازید.
- 4- دانه های انار را آبکش کنید و داخل مخلوط کن بریزید. چند بار پالس بزنید تا دانه ها کاملاً له شوند.
- 5- صافی کوچکی را روی لیوان یا کاسه قرار دهید و آب انار را داخل آن بریزید. با قاشق روی آن فشار بدهید تا آب انار تا جای ممکن جدا شود و داخل کاسه جمع شود.
- 6- آب انار طبیعی خالص در این مرحله آماده است اما اگر قصد دارید آن را خالی بخورید میتوانید به ازای هر یک و نیم پیمانه آب انار 1/3 پیمانه شکر اضافه کنید تا آب میوه شما شیرین تر شود.