انار ؛ پادشاه آنتی‌اکسیدان‌ها

22 آذر 1403

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

آب انار به دلیل غنی بودن از آنتی‌اکسیدان‌های قوی نظیر پونیکالاجین و اسید الاژیک 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 شگفت انگیز است که می تواند یک گزینه عالی در رژیم غذایی روزانه باشد.

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

– احساس تشنگی بیش از حد را برطرف می کند.

– به راحتی هضم می شود.

– انار دارای طعم گس است که به تسکین اسهال، سندرم روده تحریک‌پذیر و کولیت اولسروز کمک می کند.

– حافظه، سطح ایمنی و قدرت بدن را بهبود می بخشد.

– وجود فیبر، ویتامین K C B و پتاسیم از دیگر خواص انار به حساب می آید.

*خبرنگار:معصومه انصاری