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 خرمای 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 آنتی اکسیدانی، از کبد در مقابل مواد سمی محافظت می‌کند و برای درمان خانگی کبد چرب هم توصیه می‌شود.

خواص عناب برای کلیه

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

عناب برای یبوست

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

فواید باورنکردنی مصرف عناب برای بدن

بهبود عملکرد دستگاه گوارش؛ عناب 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 عناب به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

تقویت پوست و جلوگیری از پیری زودرس؛ آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در عناب 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؛ عناب با داشتن ترکیبات خاصی می‌تواند به کنترل قند خون کمک کرده و گزینه‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

طبع عناب چیست؟ (عناب سرد است یا گرم؟)

طبع عناب 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 عناب برای سم زدایی بدن استفاده می‌کند.