

به این ۷ دلیل در شب یلدا، انار بخورید!

سرچشمه میوه انار به سرزمین ایران برمی گردد و از زمان های باستان در منطقه مدیترانه و شمال هند نیز کشت می شده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامتیسم، این میوه در اواخر قرن ۱۶ به دست مهاجران اسپانیایی به آمریکا وارد شد. امروزه انار در سرتاسر خاورمیانه و منطقه قفقاز، شمال آفریقا و مناطق استوایی قاره آفریقا، آسیای مرکزی، بخش هایی از مدیترانه و حتی در بخش هایی از ایالت های کالیفرنیا و آریزونا ی آمریکا کشت می شود. انار در نیمکره شمالی زمین معمولاً در فاصله شهریور تا بهمن رشد می کند و در نیمکره جنوبی زمین در فاصله اسفند تا اردیبهشت. در چند سال اخیر مصرف انار در اروپا و نیمکره غربی رواج بیشتری نسبت به قبل پیدا کرده است. انار، جزو میوه های بسیار پرطرفدار در ایران است که جایگاه ویژه ای هم در برخی مناسبت های سنتی ما مانند شب یلدا دارد. از این رو تصمیم گرفتیم تا با توجه به نزدیک بودن شب یلدا، در این قسمت به بررسی مهم ترین فواید مصرف این میوه خوش طعم بپردازیم.

مصرف انار برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی

انار سرشار از پلی فنول هایی است که به عنوان آنتی اکسیدانی قوی شناخته می شوند. این نوع از آنتی اکسیدان ها مانع تاثیر مخرب رادیکال های آزاد بر دیواره عروق می شوند و در نتیجه، شانس ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهند. به علاوه، پلی فنول های موجود در انار می توانند با پیشگیری از اکسید شدن کلسترل در خون، احتمال ایجاد پلاک در عروق خونی را کاهش دهند و در این صورت هم شانس ابتلا به بیماری عروق کرونر را کم کنند. ضمن اینکه مصرف انار و آب انار طبیعی با کاهش چشمگیر سطح کلسترل بد خون (LDL)، بازهم احتمال ابتلا به بیماری ها و حمله های قلبی را پایین می آورد.

مصرف انار برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

ترکیبات موجود در انار می توانند با جلوگیری از فعالیت آنزیم بازدارنده آنژیوتانسین، به کاهش فشار خون کمک کنند. انار، حاوی ترکیبی به نام اسید پانیسیک است که می تواند علاوه بر کمک به کاهش کلسترل و تری گلیسرید خون، تاحد قابل قبولی باعث پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا شود. از طرف دیگر، همین ترکیب می تواند باعث کاهش فشار خون یا تنظیم فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا هم بشود. تحقیقات ثابت کرده اند که همین خاصیت کاهندگی فشار و کلسترل خون توسط انار، باعث می شود که مصرف منظم این میوه یا آب طبیعی آن شانس ابتلا به بیماری های قلبی را

در مبتلایان به دیابت کاهش دهد.

مصرف انار برای پیشگیری از ابتلا به سرطان

یکی از مزیت‌های میوه‌های قرمز و سیاه بر سایر میوه‌ها، غنی‌تر بودن آنها از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها نسبت به سایر میوه‌ها و قوی‌تر بودن این آنتی‌اکسیدان‌ها است. تحقیقات نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های بسیار فراوان و قوی موجود در انار و آب طبیعی آن باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های پروستات، پستان، ریه و پوست در افرادی می‌شود که مصرف حداقل ۵ وعده در هفته از این میوه را در برنامه غذایی خود دارند. ترکیبات ضد التهابی موجود در انار هم راه دیگری برای پیشگیری از ابتلا به سرطان در بدن بازمی‌کنند. محققان بر این باورند که مصرف منظم آب انار در بیماران مبتلا به سرطان، شانس رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی در بدن آنها را کم می‌کند.

مصرف انار برای کمک به هضم بهتر

یکی از راه‌های حفظ سلامت سیستم گوارش و داشتن هضمی بهتر، مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر است. در میان خوراکی‌های مختلف، آب طبیعی انار به دلیل طعم جذابی که دارد، می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی سالم و سرشار از فیبر در سفره غذایی روزانه ما جای بگیرد. مصرف هر یک عدد انار، می‌تواند چیزی حدود ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر به بدن برساند و نزدیک به ۴۵ درصد از فیبر مورد نیاز روزانه ما را تامین کند. از این رو، افرادی که با مشکل هضم مواجه هستند یا بعد از وعده‌های اصلی غذایی احساس پری و سنگینی شدید می‌کنند، می‌توانند انار یا آب انار را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

مصرف انار برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

انار، سرشار از ترکیبات ضدالتهابی است و از این رو، مصرف این میوه یا آب طبیعی آن می‌تواند برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های مرتبط با ضعف سیستم ایمنی مانند آرتریت روماتوئید یا پوکی استخوان هستند، بسیار مفید باشد. از طرف دیگر، این میوه آبدار و قرمز، حجم فراوانی از ویتامین را در خود جای داده است و به همین دلیل، بازهم می‌تواند تاثیر چشمگیری بر افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن داشته باشد. ویتامین موجود در انار با مبارزه با رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن، شانس ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی را هم کم می‌کند. به همین دلیل هم مصرف انار و آب انار در فصل‌های سرد سال که احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی مسری زیاد می‌شود، بسیار مفید خواهد بود.

مصرف انار برای افزایش میل جنسی

آیا می‌دانید که انار از دیرباز به عنوان نماد باروری شناخته می‌شده است؟ آیا دلیل این موضوع را می‌دانید؟ محققان

آمریکایی با بررسی تاثیر مصرف آب انار طبیعی بر زوج‌های جوان و میانسال به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف یک لیوان آب انار می‌تواند باعث افزایش ترشح هورمون جنسی تستوسترون، هم در مردان و هم در زنان شود. این مساله، به خودی خود میل جنسی را افزایش می‌دهد. این محققان می‌گویند که ترکیبات موجود در انار، شبیه هورمون‌های جنسی در بدن انسان‌ها هستند و به همین دلیل هم مصرف انار و آب انار طبیعی می‌تواند باعث افزایش میل و اشتیاق جنسی شود.

مصرف انار برای کاهش استرس

پلی‌فنول‌های موجود در انار علاوه بر مبارزه با استرس اکسیداتیو داخلی، تاثیر به سزایی در مقابله با انواع استرس‌های روانی در زندگی فردی و اجتماعی هم دارند. تحقیقات انگلیسی ثابت کرده‌اند که نوشیدن آب طبیعی انار در موقعیت‌های استرس‌زا، باعث کاهش سطح کورتیزول خون و پایین آمدن میزان استرس فرد می‌شود.

یک نکته!

کسانی که از داروهای خاص برای درمان کلسترول خون بالا یا فشار خون بالا استفاده می‌کنند، بهتر است درباره مصرف آب انار با پزشک مشورت کنند چون امکان تداخل دارویی برای آنان وجود دارد. علاوه بر این‌ها، آب انار نیز غلظت بالایی از نظر قندها دارد و مصرف بی‌رویه این نوشیدنی می‌تواند قند خون را افزایش دهد که برای افراد مبتلا به دیابت خوب نیست. افراد مبتلا به فشار یا غلظت خون می‌توانند آب انار را بلافاصله پس از صرف غذا مصرف کنند اما کم‌خون‌ها باید بین صرف غذا و مصرف آب انار، حداقل یکی دو ساعت فاصله بیندازند.