

خواص انار



۱: تصلب شرایین را از بین می‌برد

انار موای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ریسک تصلب شرایین را از بین می‌برد.

۲: التهاب را کاهش می‌دهد

انار غنی از ویتامین ث است که به درمان التهاب و همین‌طور آسم، سرفه، گلودرد و فس‌فس کمک می‌کند.

۳: جلوی آسیب به سلول‌ها را می‌گیرد

از آنجایی که این میوه موای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است، رادیکال‌های آزاد را راحت‌تر از بین می‌برد. اگر این رادیکال‌های آزاد درون بدن شما باقی بمانند، به سلول‌های تان ممله فوهند کرد و به آنها آسیب وارد

فوهند کرد.

برای رها شدن از شر رادیکال‌های آزاد یا باید مرتب این میوه را بخورید یا آب آن را بنوشید.

۴: کم‌فونی را درمان می‌کند

زمانی که مقدار فراوانی انار می‌خورید، به دلیل مقادیر بالای آهنی که در این میوه وجود دارد، هموگلوبین در خون افزایش می‌یابد، بنابراین به درمان کم‌فونی کمک می‌کند.

۵: علیه آرتروز مبارزه می‌کند

انار می‌تواند ابتلا به آرتروز را عقب بیندازد، به ویژه زمانی که آن را به صورت روزانه مصرف کنید. با خوردن این میوه استمکام استفوان‌های تان افزایش می‌یابد و بنابراین عملکرد بهتری فوهاید داشت و دیگر بابت این بیماری نگران نفوهاید بود.

۶: از ایجاد پلاک روی دندان‌ها پیشگیری می‌کند

برای محافظت از دندان‌های تان در برابر ایجاد پلاک، روزی یک لیوان آب انار بنوشید.

۷: اشتها را افزایش می‌دهد

اگر به دنبال فوراکی فوشمزه‌ای هستید که سبب ترمیک اشتهای تان شود، انار گزینه‌ی فوبی است به فصوص برای

بچه‌ها می‌توانید قبل از غذا به آنها آب انار بدهید تا از خوردن غذا آن لذت ببرند.

۸: به فرآیند گوارش کمک می‌کند

اگر همیشه با مرکت روده‌هایتان مشکل داشته‌اید، باید این میوه را مرتباً مصرف کنید. این

میوه آنزیم‌های متنوعی دارد که می‌تواند کمک‌تان کند حالت تهوع، بواسیر، دیسانتزی، و هضم‌ناپذیری در شما پایان پذیرد و متی انگل‌های روده‌ای را می‌کشد.

۹: اسهال را درمان می‌کند

برای کسانی که شکم‌شان شل کار می‌کند، انار می‌تواند تعداد دفعات رفتن به دستشویی را کم کند یا متی اسهال را متوقف کند.

۱۰: جلوی آلزایمر را می‌گیرد

هرچند آلزایمر در افراد سالفورده شایع است، اما با خوردن انار بیش‌تر می‌توانیم از وقوع زودهنگام آن پیشگیری کنیم. همپنین، به کسانی که آلزایمر دارند، گفته می‌شود که از فواید این میوه بهره ببرند زیرا کمک می‌کند که پیشرفت بیماری کند شود. قدرت تملیلی نیز افزایش می‌یابد، بنابراین

عزیزانی که مبتلا به این بیماری هستند می‌توانند کارهایشان را بهتر انجام دهند.

۱۱: فشار فون را در حالت نرمال نگه می‌دارد

مصرف هر روزی انار به کسانی که فشار فون بالا دارند کمک می‌کند که تا ۵٪ فشارشان کم شود. این میوه به کاهش نوسانات فشار فون نیز کمک می‌کند.

۱۲: سلامتی شریان‌ها را بهبود می‌دهد

مصرف روزانه‌ی انار جلوی ایجاد توده را در جایی که باکتری در شریان ساکن است، می‌گیرد. این امر باعث می‌شود سالم‌تر و رها از باکتری باشند.

۱۳: علیه بیماری‌های قلب و عروق مبارزه می‌کند

از آنجایی که انار حاوی فواصی است که فشار فون را کاهش می‌دهد، با مصرف بیشتر آن می‌توانید از بیماری قلبی جلوگیری کنید. به علاوه انار حاوی مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان است که لیپوپروتئین کم‌چگال یا کلسترول بد را کاهش می‌دهد و در عین حال سبب ایجاد کلسترول خوب می‌شود. این مزایا منجر به داشتن قلبی سالم‌تر می‌شود و بنابراین می‌توانید از شر بیماری‌های قلبی عروقی رها شوید.

۱۴: با سرطان مبارزه می‌کند

انار نه تنها جلوی بیماری‌های قلبی عروقی را می‌گیرد بلکه به لطف ویتامین‌های ث، آ و آنتی‌اکسیدانی که دارد، می‌تواند ریسک ابتلا به برفی از سرطان‌ها را کم کند. زمانی که هم‌ه‌ی این‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند، می‌توانند به آسانی با رادیکال‌های آزاد مبارزه کنند؛ بنابراین سلول‌های تان آسیب ن‌ف‌ه‌اند دید. سرطان پستان، سرطان پروستات، و سرطان ریه، از جمله سرطان‌هایی هستند که انار می‌تواند به مبارزه با آنها کمک کند.

۱۵: با دیابت می‌جنگد

چند مطالعه ثابت کرده‌اند که چه‌طور آب انار می‌تواند بیماران مبتلا به دیابت را کمک کند. این خاصیت انار به دلیل توانایی آن برای کاهش کلسترول بد و حذف توده‌های چربی از شریان‌ها است. مصرف انار حتی به میزان کم، می‌تواند ریسک دیابت را به کمک آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک کاهش دهد.

۱۶: وزن را کنترل می‌کند

این مورد، یکی از بزرگ‌ترین دلایلی است که بسیاری از آدم‌ها طرفدار انار هستند. اگر مراقب وزن‌تان هستید، به‌طور مرتب انار بخورید تا چند کیلو کم کنید.

۱۷: گلودرد استرپتوکوکی را درمان می‌کند

انار دارای فواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای است که عفونت‌ها را دور از بدن نگه می‌دارند. فواص قابض در این میوه می‌تواند بافت‌های بدن را فشرده کند، و به این ترتیب به کاهش تورم در گلو کمک می‌کند. برای انجام این درمان فقط یک انار و مقداری آب تمیز نیاز دارید.

مواد لازم:

– یک انار

– یا آب انار با شکر کم‌تر و اورگانیک

– ۳ تا ۴ فنجان آب

روش انجام کار:

بردارید.

– سپس، پوست انار را به مدت دست کم ۱۵ دقیقه در ۳ تا

۴ فنجان آب بموشانید.

– شما باید این دمنوش را بنوشید یا می‌توانید با استفاده از

این مملول دست کم به مدت ۳۰ ثانیه غرغره کنید.

– شما می‌توانید نوشیدن دمنوش انار یا عمل غرغره با این

مملول را در مدود ۳ بار در روز تکرار کنید.

۱۸: انار سبب سقط جنین می‌شود

با توجه به آزمایشات امروزی، انار دارای اثرات ضد بارداری است. مواد موجود در این میوه که رمح را منقبض می‌کنند، می‌توانند باعث ایجاد فطر جدی از جمله سقط جنین شوند اگر در همان مراحل اولیه‌ی بارداری انار مصرف شود. این فواص منقبض‌کننده به بیش‌ترین میزان در دانه‌های انار یافت می‌شود. بنابراین اگر دانه‌های انار را در روزهای اولیه بارداری بفرورید، فطر سقط جنین را افزایش فواید داد. در دوران باستان، دانه‌های انار به عنوان یک داروی طبیعی برای سقط جنین مورد استفاده قرار می‌گرفت.

۱۹: ادرار مکرر را متوقف می‌کند

ابتدا دانه‌های چند انار را از داخل آن بیرون بیاورید. بعد، آب دانه‌ها را بگیرید. مالا این آب را بلافاصله بنوشید شما باید ۱ تا ۲ فنجان آب انار به طور روزانه مصرف کنید.

۲۰: درد گلو را تسکین می‌دهد

فواص قابض و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه به مبارزه با عفونت کمک می‌کنند. برای انجام این درمان، می‌توانید دمنوش انار یا آب انار را غرغره کنید یا بنوشید.

مواد لازم:

– ۳ تا ۴ فنجان آب

– ۱ انار

روش انجام کار:

– ابتدا، انار را پوست بکنید و سپس پوست‌های آن را بردارید.

– بعد، پوست‌های انار را با آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید (توجه داشته باشید که زمان و مقدار آب می‌تواند بنا بر ترجیح شما تنظیم شود)

– در نهایت، دمنوش را بنوشید، یا می‌توانید با آن دست‌کم در ۳۰ ثانیه غرغره کنید.

– این درمان را دو بار در روز تکرار کنید تا گلودردتان را از بین ببرید.

شما می‌توانید از قبل پوست انار جمع کنید و آن را در آفتاب خشک کنید، و بعد آنها را در یک ظرف دردار و دور از نور مستقیم فورشید نگهداری کنید. به این ترتیب، هر زمان که بیمار شدید، پوست انار در دسترس دارید.

علاوه بر این، شما می‌توانید ۳ بار در روز با آب انار غرغره کنید یا آن را بنوشید. اگر وقت زیادی برای تهیه‌ی دمنوش ندارید، نوشیدن آب انار یا غرغره کردن ۳ بار در روز نیز

می‌تواند کمک‌کننده باشد. نکته‌ی مهم این است که شما باید آب انار

ارگانیک را که شکر کم‌تری دارد تهیه کنید که می‌تواند سلامت شما را نیز بهبود بدهد.

۲۱: درد قفسه‌ی سینه را درمان می‌کند

در ابتدا با استفاده از یک غذاساز، نصف فنجان دانه‌ی انار را له کنید. با استفاده از یک صافی اب آن را بگیرید و سپس کمی آب به آب انار اضافه کنید. این نوشیدنی را ۲ تا ۳ بار در روز بفرورید یا می‌توانید دانه‌های انار را به سالادتان اضافه کنید و بفرورید.

۲۲: حرارت بدن را کاهش می‌دهد

روزی یک لیوان آب انار بنوشید تا دمای بدن‌تان کنترل کنید و آن را به طور طبیعی در سطح ثابتی نگه دارید. شما همچنین می‌توانید یک لیوان آب انار مخلوط با ۲ قطره روغن بادام را هر روز صبح مصرف کنید.

– سفتی در تنفس

– درد و تورم دهان

تهیه و تایید توسط: طاهره آزاد – معاونت اجرایی آموزشگاه