

عناب

در ترکیبات ارگانیک این میوهی مفید وجود دارد ذهن و بدن را آرام می‌کند و بنابراین اگر شب‌ها راحت به خواب نمی‌روید کمی جوشانده‌ی عناب می‌تواند همان چیزی باشد که برای یک خواب راحت و عمیق به آن احتیاج دارید.

۲. تنظیم گردش خون

عناب یکی از منابع غنی از آهن و فسفر است که هر دو از عناصر مهم در گلبول‌های قرمز خون هستند. اگر به فقر آهن یا کم‌خونی دچارید ممکن است علائمی مانند ضعف عضلانی، خستگی، سوء‌هاضمه، سرگیجه و اختلال شناختی در شما بروز کند. با افزایش آهن و فسفر دریافتی از طریق میوه عناب، گردش خون شما بیشتر می‌شود و در نتیجه اکسیژن‌رسانی به اندام‌های شما بهتر انجام می‌شود.

۳. تقویت استخوان‌ها

با افزایش مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن که آنها را با مصرف عناب دریافت می‌کنید سلامت و استحکام استخوان‌هایتان را تضمین می‌کنید. وقتی پا به سن می‌گذارید مشکلاتی نظیر تحلیل و پوکی استخوان گریبان‌گیر شما می‌شود بنابراین اضافه کردن عناب به رژیم غذایی‌تان می‌تواند این روند را کند کند.

۴. کنترل وزن

خوردن میوه و سبزیجات برای کاهش وزن، زیاد پیشنهاد شده است. عناب را هم می‌توان در فهرست این خوراکی‌ها گنجانده. در واقع یکی از خواص عناب کمک به کنترل وزن است. این میوه با کالری کم، و میزان بالایی از پروتئین و فیبر نیازهای تغذیه‌ای شما را تأمین می‌کند و شما را سیر نگه می‌دارد. در نتیجه بین وعده‌های غذایی اصلی سراغ میان‌وعده و تنقلات نمی‌روید و می‌توانید به رژیم غذایی‌تان پایبند بمانید و به این ترتیب وزن اضافه نمی‌کنید.



عناب جزو میوه‌هاست و اتفاقاً از آن میوه‌های پرخاصیت و سرشار از مواد مغذی است. میلیون‌ها آدمی که ارزش واقعی عناب را می‌دانند از آن به‌عنوان یک خوراکی مقوی و کپسول سلامتی یاد می‌کنند.

عناب میوه‌ی درختچه یا درخت کوچکی است با گلبرگ‌هایی به رنگ سبز مایل به زرد و جزو میوه‌های هسته‌دار (شفت) است. میوه‌های این درختچه به‌اندازه‌ی یک خرما هستند و رنگ‌شان ترکیبی از قرمز و قهوه‌ای است که از روشن تا سیر تغییر می‌کند. این گیاه، بومی جنوب آسیا از جمله بخش‌های جنوبی و مرکزی چین است. البته امروزه این میوه در سراسر جهان، به‌ویژه اروپا، شناخته‌شده است و در بیشتر فروشگاه‌هایی که میوه‌های وارداتی عرضه می‌کنند به فروش می‌رسد. عناب تاریخچه‌ای ۱۰ هزار ساله دارد و بیش از ۴۰۰ گونه‌ی مختلف از آن پیدا شده است. عناب را به صورت میوه، آب‌میوه و خشک‌شده می‌خورند.

خواص عناب

۱. حل مشکلات خواب

حل مشکلات خواب یکی از خواص عناب است. مصرف عصاره‌ی عناب می‌تواند درمان خانگی مناسبی برای کسانی باشد که مشکل بی‌خوابی یا بی‌قراری دارند. خاصیت آرامش‌بخشی که

۵. افزایش ایمنی بدن

چین و چروک و جای زخم روی صورت جلوگیری می‌کند و با اکسیژن‌رسانی و افزایش گردش خون، موجب شادابی پوست صورت می‌شود.

۹. کمک به هضم غذا

عنباب به دلیل داشتن فیبر فرایند هضم را در بدن بهبود می‌بخشد. البته ساپونین‌ها و تری‌ترپنوئیدها نیز با بهینه‌کردن فرایند جذب مواد مغذی و حرکات سالم غذا در روده‌ها در این قضیه نقش دارند. این کار به جلوگیری از بروز یبوست، شکم‌درد، نفخ شکم و بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سرطان روده بزرگ کمک می‌کند.

۱۰. تصفیه خون

ساپونین‌ها و آلکالوئیدهای موجود در عنباب مستقیماً با تصفیه خون و سم‌زدایی بدن در ارتباط اند. این اثر آنتی‌اکسیدانی می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌ها را بگیرد و نیز موجب کاهش استرس در سیستم‌های ایمنی و لنفاوی بدن شود.

مضرات و عوارض جانبی عنباب

عنباب حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده است و می‌تواند بر سطح قند خون اثر منفی بگذارد؛ بنابراین برای مبتلایان به دیابت خطرناک است. عنباب به‌طور کلی عوارض جانبی بسیار کمی دارد مگر در کسانی که حساسیت‌های طبیعی به میوه‌ها دارند. پیش از تصمیم برای تغییر عادات غذایی در خوردن میوه‌ها و مکمل‌های غذایی با یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا از مفید بودن آن خوراکی‌ها برای بدن‌تان اطمینان حاصل کنید.

تهیه‌کننده ی مطلب و تأیید کننده : طاهره آزاد – معاون اجرایی آموزشگاه

عنباب به دلیل داشتن مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین سی، ویتامین A و ترکیبات ارگانیک مختلف و اسیدها به شیوه‌های مختلفی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد را که عامل بسیاری از امراض و بیماری‌ها هستند خنثی کنند. علاوه بر این ویتامین C منجر به افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود و همان‌طور که می‌دانید گلبول‌های سفید اولین خط دفاعی سیستم ایمنی بدن ما هستند.

۶. کاهش استرس و اضطراب

یکی دیگر از خواص عنباب کاهش استرس و اضطراب است. در واقع ثابت شده است که عنباب مانند برخی داروهای کاهنده‌ی اضطراب و تسکین‌دهنده عمل می‌کند. با استفاده از عصاره عنباب یا مصرف میوه‌ی آن هورمون‌های شما تنظیم می‌شود و این به ذهن و بدن شما آرامش می‌بخشد. در افرادی که مرتب دچار استرس مزمن و اضطراب می‌شوند مصرف عنباب خشک یا خوردن یک مکمل حاوی عنباب موجب آرامش فکری می‌شود و بدن را در مقابل اثرات جانبی افزایش هورمون‌های استرس محافظت می‌کند.

۷. درمان سرطان

اگرچه دانشمندان هنوز در حال پژوهش پیرامون سازوکار دقیق و ارتباط بین مصرف عنباب و درمان سرطان هستند، اما نتایج اخیر نشان می‌دهد که بین ترکیبات زیست‌فعال در عنباب و کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد و گسترش سلول‌های سرطانی همبستگی مثبتی وجود دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عنباب عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی هستند.

۸. مراقبت از پوست

عصاره و آب عنباب به‌صورت موضعی برای درمان التهابات مختلف پوستی از جمله پسوریازیس، اگزما، و آکنه استفاده شده است. میوه عنباب هم اثر مشابهی دارد. عنباب همچنین از ظهور