



فوائد الأناناس

الأناناس ليست مجرد وجبة فواكه استوائية خفيفة ولذيذة، إذ تعد فاكهة جيدة للكبار والصغار، وذلك يعود إلى الفوائد الصحية العديدة التي تتمتع بها، ومن أهم فوائد الأناناس الصحية هذه الآتي:



المساعدة على الهضم

يحتوي الأناناس على إحدى الإنزيمات الهاضمة
المعروف باسم بروميلين (Bromelain) التي لها
دور في هضم البروتين مما يسهل عمليات الهضم
وخاصة في المعدة.

ومن هنا قد يكون تناول الأناناس بعد وجبة غنية
بالبروتين أو شرب عصيره مفيد حقًا في المساعدة
على عملية الهضم، والتخفيف من الضغط على
المعدة، كما أنه يساعد على الوقاية من الإمساك.



مزايا مضادة للالتهابات

الخصائص المضادة للالتهابات في
الأناس هي مستمدة بشكل أساسي من
إنزيم البروميلين الموجود فيه، والتي قد
تم ربطه مؤخرًا بكونه فعال في علاج
التهابات المفاصل والحد من ألامها.



يخفف الام العضلات
يحتوي الأناناس على عنصر البوتاسيوم
الفعال جدًا في تخفيف الام العضلات
وتشنجاتها، ومن هنا فقد يساعدك تناول
الأناناس على تعزيز عملية شفاء
العضلات خاصة بعد التدريبات والتمارين
الرياضية الصعبة.



عمل الطالبة : عالية رائد
باشراف المعلمة : بيان الشيخ