



الأُنَّاس



● يمكنك استخدام الأناناس في العديد من وصفاتك اليومية.

● لأناناس من إحدى الفواكه الاستوائية حلوة المذاق، والتي يمكن أن تدخل في صناعة العديد من الأطباق اللذيذة، لكن الكثير من الأشخاص قد لا يقدرون القيمة الحقيقية لهذه الفاكهة.

## • 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:

- ١. المساعدة على الهضم
- يحوي الأناناس على إحدى الإنزيمات الهاضمة المعروفة 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 حقاً في المساعدة على عملية الهضم، والتخفيف من الضغط على المعدة، كما أنه يساعد على الوقاية من الإمساك.



- ٢. بشرة متوهجة و عظام قوية
- من فوائد الأناناس أنه يحتوي على كل من الفسفور والمنغنيز مما يجعل لها دور كبير في عملية تكوين العظام وتقويتها.
- فالمغنيز مهم في عملية التمثيل الغذائي الذي يدخل في عملية تجديد الأنسجة والعظام، وامتصاص الكالسيوم، وتشكيل النسيج الضام.
- ويحتوي الأناناس أيضاً على فيتامين ج، الذي يدخل في عملية إنتاج الكولاجين وبناءه مما يساعد في تعزيز صحة البشرة والحفاظ على نضارتها، وإنزيم البروميلين الذي تمتاز به الأناناس وجد له خواص مضادة للالتهابات ومن بينها الجلدية، كما ووجد له دور في تليين الجلد وتخفيف التورم.

### • ٣. مصدر عالي بالألياف

- مثل معظم الفواكه الأناناس هو مصدر عالي للألياف، إلا أنه خلافًا للباقي فهو يمتاز بكونه مصدر عالي للألياف القابلة للذوبان والغير قابلة للذوبان في الماء.

ومن هنا فالأناناس يساعد على زيادة الشعور بامتلاء المعدة والشبع، كما أنه يساهم في تنظيم حركة الأمعاء وعملية الهضم، ويعمل على إبطاء عملية الهضم، وتنظيم مستويات السكر في الدم والحفاظ على مستوياتها، كما قد يكون له دور فعال في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي تعزيز صحة القلب والشرابيين.

### ٤. مزايا مضادة للالتهابات

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



## • . 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.

## • ٦. التخفيف من أعراض الدورة الشهرية

- السيدات اللواتي يعانين من أعراض متلازمة ما قبل الحيض ( PMS ) قد يساعدهن تناول الأناناس في التخفيف من هذه الأعراض، وذلك بفضل محتواه من المنغنيز والكالسيوم والبوتاسيوم، الأمر الذي يساعد في التقليل من التهيجات والتقلبات المزاجية والصداع وغيرها من أعراض تقلبات الهرمونات.

- كما قد يساعد إنزيم البروميلين على استرخاء العضلات والتخفيف من التقلصات والالام.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .