

انار، میوه زندگی

انار و دانه‌های یاقوتی آن هزاران سال است، که بعنوان دارو مصرف می‌شود. از خواص و فواید انار می‌توان به اثرات درمانی و بهبوددهنده آن در بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و بعضی از انواع سرطان همچون سرطان پروستات اشاره کرد. انار را می‌توان میوه زندگی نامید. بسیاری از عناصر و ویتامین‌هایی که بدن برای یک زندگی سالم نیاز دارد در انار یافت می‌شود.

فواید باارزش انار در افزایش سلامتی:

- حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است. دانه‌های انار، رنگ قرمز خود را از پلی فنول‌ها می‌گیرند. این ترکیب‌ها آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. آب انار حاوی سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که نسبت به آب میوه‌های دیگر بیشتر است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب انار می‌تواند به از بین بردن رادیکال‌های آزاد، حفظ سلول‌ها از آسیب دیدگی و کاهش التهاب کمک کند.
- سرشار از ویتامین‌ها است. انار سرشار از ویتامین‌های مختلف بوده و مصرف یک عدد انار، در حدود ۴۰ درصد از ویتامین C مورد نیاز بدن و دیگر ویتامین‌ها و مواد ضروری مانند ویتامین A، نیاسین، ویتامین E، فولیک اسید، فیبر (الیاف غذایی) و پتاسیم با مصرف این ماده غذایی تأمین خواهد شد.
- سرشار از ویتامین C است. آب هر عدد میوه انار بیش از ۴۰ درصد نیاز روزانه فرد به ویتامین C را تأمین می‌کند. ویتامین C هنگام پاستوریزه کردن ماده خوراکی تجزیه می‌شود و به همین دلیل مصرف آب انار تازه و خانگی توصیه می‌شود.
- در سلامت قلب موثر است. آب انار از سالم‌ترین آب میوه‌ها برای سلامت قلب است که علاوه بر قلب از رگ‌ها هم حفاظت می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد این آب میوه جریان خون را بهبود داده و رگ‌ها را در برابر سفت شدن حفاظت می‌کند، اما انار در برابر داروهای کاهش کلسترول و فشار خون همچون استاتین‌ها واکنش منفی نشان می‌دهد.
- میزان شادابی و نشاط را افزایش می‌دهد. فیتوکمیکال‌های موجود در آب انار، سطح هورمون سروتونین و استروژن خون را بالا برده و باعث افزایش احساس شادابی در فرد می‌شود.
- به هضم غذا کمک می‌کند. انار التهاب روده‌ها را کاهش داده و سیستم گوارش را تقویت می‌کند. همچنین این ماده خوراکی برای بهبود علائم بیماری کرون، کولیت زخمی و دیگر بیماری‌های روده ملتهب مفید است.

- انار از بی نظمی و اختلال در کار کلیه ها می کاهد و به طور کلی ادرار آواراست.
- درپیشگیری از بروز سرطان پروستات موثر است. پژوهشگران در بررسی‌های خود مشاهده کردند انار می‌تواند به توقف رشد سلول‌های سرطان پروستات کمک کند.
- پوست را جوان می‌کند. هسته انار از پیرشدن پوست جلوگیری می‌کند. اگر می‌خواهید جوان بمانید، انار مصرف کنید، زیرا خوردن انار باعث می‌شود که تقریباً ۶ سال جوان‌تر به نظر آیید.
- در کاهش وزن موثر است. انار میوه مناسب برای رژیم غذایی و کاهش وزن است. کم کالری است و بسیاری از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و آن را سالم نگه می‌دارد. دقت کنید که آب انار بدون شکر و فاقد فروکتوز (نوعی قند) برای کاهش وزن مفید است.
- در برابر آلزایمر محافظ است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار و غلظت بالای آنها، پیشرفت بیماری آلزایمر را کند کرده و از توان ذهنی و حافظه حفاظت می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ترکیبات موجود در انار، از زوال سلول‌های مغزی پیشگیری کرده و افرادی که در روز آب انار می‌نوشند، از توانایی ذهنی بهتری برای انجام کارهای روزانه برخوردار بوده و احتمال ابتلا به مشکلات شناختی و آلزایمر در مقایسه با افرادی که کمتر از این میوه استفاده می‌کنند در آنان کمتر است.
- ضد افسردگی است. روغن اساسی انار می‌تواند احساس خوشایندی را در انسان شکل دهد و همچنین موجب آرامش ذهن شود. در نتیجه، این ماده به عنوان یک عامل ضد افسردگی کار می‌کند. روغن اساسی انار به رهایی از استرس و شکل‌گیری احساس آرامش در فرد کمک می‌کند
- بیماری‌های عفونی را از بدن دور کنید. انار از تعداد کرم‌های روده می‌کاهد. در هنگام تب، به بیمار، انار یا آب آن را بدهید، چرا که در رفع تشنگی بسیار مفید است. انار برای گلودرد بسیار مفید است. وقتی که سرما می‌خورید، آب انار برای شما بهترین دواست. با نوشیدن آب انار، بیماری‌های عفونی را از بدن دور کنید.
- در کاهش سرطان سینه نقش دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد روغن موجود در هسته انار، حاوی ترکیباتی است که از سرطانی شدن سلول‌های سینه، پیشگیری کرده و به تنظیم هورمون‌ها که نقش مهمی در کاهش خطر احتمال ابتلا به سرطان سینه دارند، کمک می‌کند.
- دردوران بارداری سودمند است. مصرف انار در دوران بارداری نقش مهمی در تکامل اندام‌های بدن جنین و پیشگیری از تولد نوزاد نارس دارد. متخصصان مصرف روزانه این میوه را به زنان باردار توصیه می‌کنند.
- به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. این میوه غنی از ویتامین A ، B و C است که به سوخت و ساز بدن کمک فراوانی می‌کند

- به افزایش قدرت بینایی کمک می کند. انار دید شما را بهبود می بخشد. انار و آب انار برای بهبود بینایی و جلوگیری از ضعیف شدن چشم خوب است. این میوه می تواند شب کوری شما را درمان کند.
- دارای خاصیت ضد التهابی است. انار ماده ضد التهاب قوی است، دلیل آن وجود سطح بالایی از آنتی اکسیدان ها است. انار همچنین می تواند به کاهش التهاب در تمامی اعضای بدن کمک کند و مانع از استرس اکسیداتیو می شود.
- ضد آفتابی مناسب است. مطابق با تحقیقات انجام شده، ترکیبات موجود در انار به بازسازی سلول های آسیب دیده پوست ناشی از اشعه آفتاب کمک کرده و مصرف روزانه آن از حساسیت پوست در برابر نور آفتاب می کاهد.
- در کنترل فشار خون موثر است. نوشیدن روزانه آب انار به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می کند. آب انار بهترین دارو برای افراد مبتلا به فشار خون به شمار می رود و توصیه متخصصان به افراد مبتلا به این بیماری، مصرف روزانه از این میوه است.
- رب انار بهترین چاشنی برای خورش بامیه، فسنجان، آش انار و... است.
- در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر است. تنظیم سطح هورمون ها به ویژه استروژن، در سلامت استخوان ها مؤثر است و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد. در این رابطه مصرف انار در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر است.
- میزان کلسترول (چربی خون) را کاهش می دهد. مصرف روزانه یک لیوان آب انار میزان کلسترول بد خون (LDL) را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. این آزمایشی است که دانشمندان روی ۷۰۰ زن و مرد مبتلا به کلسترول انجام داده و پس از آن دریافتند در افرادی که روزانه انار مصرف می کنند، میزان کلسترول تا ۵۰ درصد در مدت سه ماه کاهش پیدا می کند.
- ضد آرتروز است. فلاونول های موجود در انار می تواند به از بین بردن التهاب موثر در بروز استئوآرتروز و آسیب دیدن بافت غضروفی کمک کند. به تازگی تحقیقاتی در مورد تاثیرات و فوائد این میوه برای پوکی استخوان، آرتروز روماتوئید، دیگر انواع آرتروز و التهاب مفصلی انجام گرفته است.
- در درمان دیابت موثر است. انار داروی سنتی برای درمان دیابت در خاورمیانه و هند بوده است. در حالی که اطلاعات بسیاری در مورد تاثیرات انار بر دیابت وجود ندارد، اما می تواند به کاهش مقاومت انسولین و پایین آمدن قند خون کمک کند.
- در پیشگیری از بروز سرطان پوست است. جلوگیری از از بین رفتن و شکستن رشته های کلاژنی و الاستین پوست که در اثر افزایش سن بیشتر می شود، از دیگر خواص انار است. دانشمندان کاهش احتمال ابتلا به سرطان پوست را از خواص مصرف انار می دانند.

- به حفظ سلامت مو کمک می کند. ویتامین های موجود در انار به تقویت موی سر کمک می کنند و همچنین مصرف این میوه می تواند به درخشش مو کمک کند.
- از دندان ها محافظت می کند. انار از خرابی دندان و لثه جلوگیری می کند. پیشگیری از تشکیل پلاکت های دندانی و محافظت از لثه ها با مصرف روزانه نصف فنجان انار تضمین می شود. این میوه به عنوان یک جرم زدای طبیعی عمل می کند و باعث تقویت بافت های مخاطی در دهان می شود.
- ضد ویروس است. آب انار می تواند از بروز بیماری ها پیشگیری کند و با آلودگی ها مقابله می کند. همچنین بررسی های آزمایشگاهی حاکی از تاثیرات آنتی باکتریال و ضد ویروسی این نوشیدنی پرخاصیت است.
- آب انار برای صدای گرفته و خشن مفید است.
- آب انار منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین K و اسید فولیک است.
- به سم زدایی بدن کمک می کند. انار باعث سم زدایی در بدن نیز می شود. آب انار تازه به تمیز کردن خون از سموم کمک می کند.
- انار موجب کاستن استرس و پریشانی ناشی از یائسگی می گردد.
- حافظه را تقویت می کند. نوشیدن روزانه آب انار قدرت حافظه و یادگیری را تقویت می کند.
- در قدرت باروری تاثیر دارد. وجود آنتی اکسیدان ها و قابلیت تاثیرگذاری این نوشیدنی بر استرس اکسیداتیو بر تقویت قدرت باروری کمک می کند.
- استقامت و عملکرد ورزشی را تقویت می کند. آب انار ممکن است تقویت کننده جدیدی برای عملکرد ورزشی باشد. این آب میوه به کاهش درد و تقویت بازیابی قدرت بدنی کمک کند.

توصیه های مهم:

- افرادی که دارای سابقه آلرژی (حساسیت) هستند باید در زمینه مصرف انار احتیاط نمایند. مصرف این میوه می تواند موجب شکل گیری واکنشی آلرژیک، مانند خارش، تورم و آسم شود.
- استفاده از ریشه انار به واسطه محتوای سمی آن بی خطر نیست. در نتیجه، باید از این کار پرهیز کرد.
- زنان باردار و آنهایی که به فرزند خود شیر می دهند باید پیش از مصرف انار با پزشک خود مشورت کنند.
- از آنجایی که انار توانایی کاهش فشار خون را دارد باید از مصرف بیش از اندازه آن، به ویژه توسط افرادی که فشار خون پایین دارند، پرهیز کرد. این کار می تواند موجب سرگیجه و حالت تهوع شود، زیرا فشار خون به ناگاه افت می کند.

- مصرف انار ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کند. از این رو، پیش از مصرف توصیه می شود با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

3-20 BEAUTY AND HEALTH BENEFITS OF POMEGRANATE JUICE AND POMEGRANATE SEED OIL, www.beautyandtips.com, 2017

4-12 Health Benefits of Pomegranate, Joe Leech, Healthline Media, 2018, (<https://www.healthline.com>)

5-15 health benefits of pomegranate juice, By Mandy Ferreira, Healthline Media UK Ltd, 2018, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

6-7 Incredible Pomegranate Seeds Benefits (Boosting More than Good Health!), Dr. Axe, 2018, (<https://draxe.com/pomegranate-seeds/>)

7-Pomegranate juice: Can it lower cholesterol?, Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2018, (<https://www.mayoclinic.org>)

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com