

«انار چربی و فشار خون را کاهش می دهد»



انار خون را تصفیه می کند، انار چربی و فشارخون را کاهش می دهد. انار، مواد مغذی بسیاری دارد یعنی در هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۲۴۰ میلی گرم پتاسیم، ۳ گرم فیبر، ۱۳ میلی گرم ویتامین ث، ۸۰ درصد آب و ۵۰ کیلوکالری انرژی یافت می شود.

انار سرشار از ترکیباتی به نام پلی فنول ها است که کلسترول بد خون را کاهش می دهد. ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی دارد و ضد بیماری های قلبی و عروقی، ضدسرطان است. پلی فنول ها ترکیباتی هستند که در اکثر میوه ها و سبزی ها به خصوص شاتوت و انگور قرمز وجود دارند و البته در انار بیشتر وجود دارد. انار چربی خون و فشار خون را کاهش می دهد.

اسید آلارژیک یکی از مهم ترین ترکیباتی است که در میوه های دیگر کمتر دیده شده اما در انار و رب آن به مقدار زیاد وجود دارد.

افراد معدود هستند که با مصرف انار ترش یا رب انار ترش، معده شان دچار مشکل می شود زیرا ترشحات معده هر فرد نسبت به ترشی یک نوع عکس العمل نشان می دهد.

انار خواص فراوانی داشته و طبیعتا رب حاصل از آن نیز بدون فایده نخواهد بود. زمانی که رب این میوه تهیه می شود، پلی فنول و اسید آلارژیک آن در اثر حرارت از بین نمی رود و تنها ویتامین C آن کاهش پیدا خواهد کرد .