

Ananas: borac protiv osteoporoze i toksina

Ananas se vrlo često spominje kao učinkovito sredstvo za gubljenje kilograma. Ali to je prije svega namirnica koja je izvrstan izvor mangana, vitamina C, vlakana i dragocjenog protuupalnog enzima važnog za probavu, a to je enzim bromelain

Borac protiv osteoporoze

Organizam koristi mangan za proizvodnju kolagena, vlaknastog proteina koji sudjeluje u oblikovanju vezivnih tkiva kao što su kosti, koža i hrskavica. I zato pomanjkanje mangana izaziva poremećaje slične onima osteoporoze. Jedna studija je pokazala da žene koje pate od osteoporoze imaju niži postotak mangana od onih koje nisu zahvaćene tim poremećajem. A u porciji od 200 grama ananasa nalazi se više od 2 miligrama mangana, to jest više za 100% od preporučljive svakodnevne vrijednosti.

Što je bromelain?

Bromelain je enzim koji pospješuje probavu rastvarajući proteine. A loše probavljanje proteina može uzrokovati neke zdravstvene tegobe, kao što su alergije ili bolesti koje nastaju uslijed probavnog truljenja što dovodi do autointoksikacije, bolesnog stanja izazvanog različitim tvarima, produktima probave i izmjene tvari, a na organizam djeluju toksično. Bromelain spada također u tzv. proteolitičke enzime djelujući protuupalno. A u kombinaciji s drugim enzimima može ublažiti simptome infekcije urinarnog trakta.

Bromelain prirodno "razrjeđuje" krv štiteći tako od pretjeranih stvaranja naslaga na krvnim sudovima, što djelomice potvrđuju i rezultati raznih kliničkih studija koje ukazuju na utjecaj bromelaina na smanjenje simptoma angine pektoris kao i na prevenciju tromboze.

I konačno, jako je važno napomenuti njegovo učinkovito djelovanje na smanjenje gustoće sluzi što je od velike pomoći osobama koje pate od astme i kroničnog bronhitisa.

Jačanje imuniteta i detoksikacija

A ako vas muči prehlada, vitamin C je dragocjen za smanjenje postotka histamina, supstance zbog koje vaše oči suze i nos curi, a što su uobičajeni simptomi prehlade. Ananas vam u tome može uvelike pomoći zahvaljujući vitaminu C koji se u njemu nalazi u velikoj količini, posebno ako ga konzumirate u obliku voćnog soka. Jedna jedincata čaša soka od ananasa sadrži do 60 miligrama vitamina C, to jest 100% dnevne preporučljive doze.

A jedno od svojstava ananasa mnogo manje poznato je njegovo učinkovito djelovanje u borbi protiv nekih parazita. Posebno parazita iz porodice ameba i protozoa. I zato, jedna dobra kura ananasa i papaje je izvrstan način, između ostalog, da se riješimo mnogobrojnih parazita skrivenih u našem organizmu, kojih uopće nismo svjesni.