

Ананас богат таким веществом, как бромелайн. Этот фермент может уменьшать воспаление и поддерживать в норме пищеварение. Вот какие преимущества для здоровья вы получите, если станете постоянно есть ананасы.

У вас может улучшиться пищеварение. В ходе одного из лабораторных исследований сок ананаса из стеблей и кожуры улучшил пребиотическую функцию в имитированном желудочно-кишечном тракте человека. Кроме того, этот сок был связан с увеличением количества полезных бактерий в кишечнике.

Ананас может облегчить боль. Есть данные, что бромелайн в составе ананаса уменьшает воспаление и усиливает кровообращение в месте травмы. Также он может играть роль в устранении боли при остеоартрите, невропатии, спортивных травмах. Полезен этот фермент может быть при болях и воспалениях, вызванных хирургическим вмешательством.

Может снизиться вероятность развития жировой дистрофии печени. Результаты одного исследования на крысах показали, что ананас обладает антиоксидантными свойствами и снижает уровень холестерина.



Aliaksandr Bukatsich / Getty Images

Могут улучшиться кровообращение и приток крови. Ананас уменьшает накопление липидов и холестерина в сосудах. Правда, подтверждающие это исследования проводились только на крысах.

У вас может быть меньше воспалений. В ходе исследований, которые проводились в пробирках, было обнаружено, что бромелайн в ананасе подавляет воспаление.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.