

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 устраниении 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.

Улучшение пищеварения и не только: какую пользу для здоровья несёт ананас



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.**