

Ананас: природный целитель-универсал



С ботанической точки зрения, ананас – это многолетнее травянистое растение, на вершине которого созревает один сочный шишкообразный плод (точнее соплодие, состоящее из множества сросшихся плодиков). Высота стебля – от 80 см до 1,5 м. Размер плода – 10–30 см.

Родина ананаса – Южная Америка, плоскогорья центральной Бразилии. Но в настоящее время его культивируют в тропиках всего земного шара (от южных штатов США до Таиланда и Филиппин).

Ананас едят свежим, консервированным, сушёным. Из него готовят десерты, салаты, делают сок, в сушёном виде добавляют в спортивные смеси. Его любят все – женщины, дети, мужчины. Свежие плоды благодаря своим свойствам имеют лечебное применение.

Как выбрать спелый ананас?

Крупные коричневатые шишки с зелёным хохолком в магазинах мало кого оставляют равнодушным. Чтобы выбрать полезный фрукт, его оценивают по запаху, внешнему виду и звуку.

Запах должен быть приятным, но несильным. Сильный аромат – признак переспелости или подгнивания.

Кожура – без внешних повреждений и заметных пятен.

Если верхняя часть ананаса более зелёная – это признак незрелости. Признак спелости – равномерный цвет кожуры, в зеленовато-коричневой гамме.

Бурый цвет между чешуйками – признак подгнивания плода.

«Правильная» розетка листьев – свежая и зелёная, края листьев чуть подсохшие.

При надавливании на кожуру спелого ананаса чувствуется её упругость.

Звук при похлопывании – глухой.

Что скрывает ананас?

Ананас – удивительный подарок природы. Его плод – это целый комплекс полезных биологически активных веществ, причём хорошо сбалансированный. Витамины группы В (В1, В2, В5, В6, В9), витамины А, РР, С, Е и бета-каротин (провитамин А) дополняются минералами: калием, кальцием, железом, натрием, фосфором, а также сахарами и пищевыми волокнами. Калорийность его удивительно низкая – 52 ккал на 100 г съедобной мякоти.

Полезные свойства ананаса – семь «за»:

1. Ананас повышает действие желудочного сока, усиливая работу ферментов. Способствует похудению. Поэтому во время еды рекомендуется съедать кусочек свежего фрукта (выпивать стакан свежесжатого сока).
2. При регулярном употреблении сока или мякоти нормализуется обмен веществ. Уменьшаются отёки, снижается объём жидкости в теле, полезный эффект заметен при болезнях почек.
3. Он способствует снятию мышечных болей, болей в суставах.
4. Помогает ускоренному заживлению ран.
5. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Его полезное действие (разжижение крови, понижение артериального давления) – это профилактика тромбоза, тромбоза, инфаркта миокарда, инсультов, атеросклероза. Регулярное употребление свежих плодов при наличии этих болезней помогает основному лечению.
6. Ананас эффективен при болезнях нервной системы, инфекционных заболеваниях. Обладая сильным противовоспалительным действием (за счёт витамина С и группы В), он эффективен при ангине, воспалении лёгких, синусите, бронхите, артрите.
7. Его полезное свойство связывать свободные радикалы при регулярном употреблении – хороший заслон раковым заболеваниям.

«Вкусное» похудение

Проблема похудения – актуальна для мужчин и для женщин. Полезным помощником для всех станет ананас. Ведь это – продукт с диетическими свойствами. В нём много воды – 85 %, но практически нет жира и мало калорий (соответственно 0,1 г и 52 ккал на 100 г съедобной мякоти). Идеальный фрукт для похудения!

Дополнительный полезный эффект достигается за счёт фермента бромелина (иначе бромелаина, бромелайна) и витамина В1, которыми богаты плоды. Регулярное употребление свежего ананаса (или свежесжатого сока) с каждым приемом еды помогает расщеплять сложные белки и жиры. Это обеспечивает хорошее усвоение полезных веществ, не позволяет откладываться избыточному жиру, поддерживает нормальный вес. Однако свои свойства бромелин проявляет лишь в пищеварительном тракте, до жировых клеток тела не доходит. Важно и влияние на процесс похудения витамина В1, принимающего активное участие в углеводном обмене.

Калий способствует удалению ненужной жидкости из организма, способствуя похудению.

Ещё одно полезное свойство – способность увеличивать количество серотонина в крови, приглушающего чувство голода. Регулярное употребление свежих плодов ананаса, благодаря свойству снижать аппетит, уменьшает объём съеданной пищи. Для эффективного похудения сохраняется важность правильного питания. Специалисты-медики советуют раз в неделю устраивать разгрузочный день, употребляя только свежесжатый сок или мякоть свежего ананаса. Это полезная процедура для удаления шлаков из организма.

Не только внутрь...

Свойства ананаса успешно используют в косметологии. Делают маски с ананасной кашицей, полезные для увядающей, сухой, воспалённой кожи лица. Жирную кожу протирают целым ломтиком, устраняя жирный блеск, делают из ломтиков маску.

Другое полезное применение фрукта – удаление мозолей. Прикладывают мякоть на ночь на больное место, утром мозоль распаривают и удаляют.

Кому ананас вреден?

Несмотря на все полезные свойства этого растения, имеются противопоказания. Причём практически все они касаются и женщин, и мужчин.

1. Большое содержание кислоты делает нежелательным фрукт для больных гастритом (с повышенной кислотностью) и язвой желудка. Им следует ограничить употребление ананаса, чтобы избежать раздражения желудка и кишечника.
2. Повышенная кислотность при постоянном употреблении ананасного сока и мякоти способна испортить эмаль зубов. Это свойство актуальнее для людей с повышенной чувствительностью эмали. Противопоказаний нет, важно полоскать рот после употребления фрукта в пищу.
3. Существуют противопоказания для беременных женщин в употреблении незрелого фрукта. Полезные свойства спелых плодов становятся вредными свойствами: ряд веществ,

присутствующих в незрелых плодах, способен вызвать сокращения матки.
Противопоказания имеются и для кормящих женщин.

4. Пониженная свёртываемость крови, свойственная скорее мужчинам – тоже причина для противопоказания.

5. При частом употреблении ананаса понижается давление – гипотоникам следует ограничивать его употребление.

6. Противопоказания в употреблении фрукта существуют для детей до 3 лет, чтобы не раздражать нежную слизистую желудка.

7. Следует помнить о возможной индивидуальной непереносимости данного растения.
Непереносимость – серьезная причина для противопоказания!

Н. А. Сеницына,

врач Ярославского ОЦМП