

## Ananás :)

**Ananás patrí medzi najobľúbenejšie exotické druhy ovocia. Pomáha spaľovať tuky, uprace tiež v črevách.**



### **Skrášli, zosilní**

Vitamíny skupiny B, ktoré ananás obsahuje, vyživujú pokožku a vlasy a posilňujú nervy a orgány. Ovocná dreň pôsobí na tvári ako jemný peeling, a to aj bez trenia. Čerstvý ananášový džús zas pomôže na starecké – menej ich vidno. Stačí ním pokvapkať tampón a škrvny ním „utrieť“.

### **Pomáha spaľovať**

Fatburner ananás? Bohužiaľ, ide len o fámu. Tak či tak, v žiadnej diéte by nemal chýbať, pretože poskytuje veľa živín. Obsahuje takmer všetky vitamíny, šestnásť minerálnych látok a stopových prvkov, ktoré sú dôležité v čase, keď toho menej zjeme. Vysoký obsah vody, ktorý toto ovocie obsahuje, podporuje látkovú výmenu a pomáha chudnúť. Zanedbateľný nie je ani sérotonín, ktorého má ananás habadej – stará sa o dobrú náladu a pôsobí antidepresívne.

### **Účinný pri prechladnutí**

Horúčka, kašeľ či bolesť v hrdle? Aj v takýchto prípadoch patrí ananás – k vám do postele. Pomáha totiž znižovať teplotu a rozpúšťať hlien v prieduškách. Prírodní liečitelia ordinujú pri bolestiach hrdla a kašli častokrát prípravky s bromelínom, čo je účinná látka (aj pre hladkú pleť), ktorá sa získava práve z plodov ananása.

### **Uprace v žalúdku aj v črevách**

Zjedli ste príliš veľa mäsa, strukovín či zeleniny a zdúva vás? Aj v tomto prípade pomáha bromelín, ktorý štiepi bielkoviny a pomáha aj pri trávení. Po tomto žltučkom ovocí siahnite aj v prípade, že vás obťažuje zápcha. Ráno si doprajte niekoľko plátkov čerstvého ananása.

### **Podporuje krvný obeh**

Enzýmy znižujú krvný tlak, riedia krv a zabraňujú tomu, aby sa do tepien nastáhovali nebezpečné usadeniny.

### **Jedzte hneď!**

Ananás sa kazí rýchlo a preto jeho konzumáciu dlho neodkladajte. Len niektoré sladké odrody vydržia aj týždeň, vďaka vysokému obsahu vitamínu C.

### **Hlúb nevyhadzujte**

Ten obsahuje najviac bromelínu! Zjedzte ho, ak nie je drevnatý.

### **Ananášový fast food?**

Ananášové krúžky alebo kúsky zakonzervované v plechovke? To je fast food verzia! Jej nevýhodou je veľa cukru, nedostatok živín a zničený bromelín. Nie je ananás ako ananás a ten najzdravší je čerstvý.

[Camu camu](#); [Kvajája \(Guajava\)](#); [Mango](#); [Melón, žltý, vodový \(červený\)](#), [Kantalup](#), [Honeydew](#), [Charentains](#), [Galia](#); [Papája](#).

## Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- <http://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/340789-ananas-pomaha-spalovat-tuky-uprace-tiez-v-crevach/>.