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 ananásový džús zas pomôže na starecké – menej ich vidno. Stačí ním pokvapkať tampón a škvrny 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 hlieny 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 nasťahovali 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.

Ananásový fast food?

Ananásové 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.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

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

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania