

Είναι

γεγονός πως όλα τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα ωστόσο ο ανανάς ξεχωρίζει λόγων των ιχνοστοιχείων του. Ο φρέσκος ανανάς είναι πολύ υγιεινός, έχει λίγες θερμίδες και μπορεί να ικανοποιήσει την πείνα σας.

1. Ένα φλιτζάνι γεμάτο ανανά αποτελεί ένα δροσιστικό και υγιεινό σνακ με **80 θερμίδες**, ωστόσο περιέχει 15 γραμμάρια ζάχαρης ένα υψηλό ποσοστό για τους διαβητικούς.

2**. Βοηθά στην χώνεψη.** Ο ανανάς περιέχει βρομελίνη , ένα πεπτικό ένζυμο που βοηθά στη χώνεψη των τροφών και δεν υπάρχει πιθανότητα να νιώσετε φουσκωμένη. .Η βρομελίνη βρίσκεται μόνο στο φρέσκο ανανά και είναι καλό να τον

τρώτε μετά από ένα πλούσιο γεύμα.

3. **Είναι ένα είναι ένα καλό διουρητικό.** Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο ανανάς είναι σε θέση να κάψει τα λίπη στο σώμα . Ωστόσο, πρόσφατα επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι ενώ ο ανανάς βοηθά στο να εμποδίσει την παρουσία λίπους δυστυχώς δεν έχει καμία ευθύνη για την μείωση του ήδη υπάρχοντος λίπους στο σώμα.

4. **Τα… βάζει με τον καρκίνο**. Οι τελευταίες μελέτες αποκαλύπτουν ότι ο ανανάς μπορεί να διαδραματίσει έναν σημαντικό ρόλο στο να διατηρηθούν υγιή τα κύτταρά.. Ένα φλιτζάνι φρέσκου ανανά περιέχει 70 mg βιταμίνης C και 95 mg βιταμίνης A . Δηλαδή σας προμηθεύει με όλες της βιταμίνης C που χρειάζεστε κάθε μέρα και περίπου το 1 /5 της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης A. Οι ενώσεις αυτές προστατεύουν τα υγιή κύτταρα.

5. Ένα φλιτζάνι ανανά δίνει 1,55 χιλιοστόγραμμα του μαγγανίου , ένα ορυκτό που βοηθά στην **ανάπτυξη γερών οστών** και των συνδετικών ιστών. Οι γιατροί συστήνουν οι άνδρες να παίρνουν 2,2 χιλιοστόγραμμα μαγγανίου τη μέρα και ότι οι γυναίκες να παίρνουν 1,9 χιλιοστόγραμμα . Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας , οι οποίοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο όσον αφορά τα οστά τους, θα μπορούσαν να επωφεληθούν από την προσθήκη ανανά στα γεύματά τους.

6. **Βοηθά στα ούλα.** Ο ανανάς ενισχύει τα ούλα και βοηθά τα δόντια σας να είναι υγιή και ισχυρά

7. **Βοηθά στην όραση.** Μιας και ο ανανάς περιέχει β- καροτίνη ο ανανάς μειώνει τον κίνδυνο εκφύλισης της ωχρας κηλίδας κατά 35%.

Πηγή: queen.gr