

Owoce na talerzu. Ananas

Od dawna stosowane jako środek na bóle brzucha i zaparcia, ananasy zawierają również przeciwzapalne enzymy oraz dobroczynne związki, które zwiększają odporność, poprawiają strukturę kości i chronią przed chorobami układu krwionośnego.

Co zawiera

błonnik rozpuszczalny

Ananasy zawierają dużo pektyn i gum roślinnych, które mają właściwości obniżające cholesterol oraz wpływają na sprawne działanie jelit (1 szklanka pokrojonego świeżego ananasa zawiera 0,2 g rozpuszczalnego błonnika).

bromelina

Ten przeciwzapalny enzym występuje w ananasach w dużej ilości. Dzięki swojemu przeciwobrzękowemu oraz zmniejszającemu stan zapalny działaniu pomaga on kontrolować zapalenie oskrzeli, kaszel, zapalenie kości i stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, żylaki, skręcenia i zwichnięcia. Wstępne badania wykazują, że dzięki przeciwzapalnym właściwościom bromelina może zmniejszać tworzące się zakrzepy krwi, przez co redukuje ryzyko udaru mózgu i zawału serca.

fitosterole

Te roślinne związki mogą obniżyć stężenie cholesterolu oraz zmniejszać ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

kwask ferułow

Ananasy są dobrym źródłem tego związku; może on zapobiegać tworzeniu substancji rakotwórczych.

mangan

Jest ważnym składnikiem kości (1 szklanka pokrojonego ananasa dostarcza 2,6 mg manganu, co stanowi 128 procent dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek).

witamina C

Świeży ananas jest dobrym źródłem witaminy C (24 mg na szklanekę), która zwiększa odporność i sprzyja szybkiemu gojeniu się ran; zapobiega też chorobom serca i oczu.

Skorzystaj jak najwięcej

Aby zachować witaminę C, należy jeść ananasa na surowo. Natomiast rozpuszczalny błonnik w ananasach staje się dostępny dopiero po ugotowaniu.

Przepisy

Zrób salsę ananasową: posiekaj ananasa, paprykę i czerwoną cebulę. Wymieszaj z imbirem, miodem i sokiem z limonki. Podawaj z mięsem, drobiem lub rybą.

Użyj soku z ananasa zamiast octu winnego do sosów do sałatek.

Ugotuj ananasa w niesłodzonym soku ananasowym, aż zgęstnieje, i używaj jako bezcukrową pastę owocową.

Dodaj cienkie plastry ananasa i ostrą musztardę do kanapek z kurczakiem lub indykiem.

Zrób sos barbecue, zastępując połowę sosu pomidorowego posiekanym ananasem z sokiem ananasowym.

Zrób napój ananasowy: zmiksuj ananasa z maślanką lub jogurtem i odrobiną miodu.

Dla zdrowia

Wstępne badania wskazują, że bromelina może hamować biegunkę podróżnych poprzez zwalczanie bakterii *Escherichia coli*, w dużym stopniu odpowiedzialnej za tę chorobę. Naukowcy uważają, że bromelina może usuwać tę bakterię z receptorów znajdujących się w ściankach jelit.

