

6 Ιουλίου 2017

## Τρεις καλοί λόγοι να βάλετε στη ζωή σας τον αναανά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ανανάς είναι ένα ζουμερό και γευστικό τροπικό φρούτο που έχει ταυτόχρονα σημαντικές ευεργετικές ιδιότητες.

Τώρα το καλοκαίρι μπορούμε να τον απολαύσουμε είτε φρέσκο είτε σε χυμό είτε

ως συστατικό σε smoothies και φρουτοσαλάτες.

Δείτε τρία από τα κυριότερα οφέλη του που θα σας πείσουν να τον βάλετε στη ζωή σας σήμερα κιόλας, καθώς και τη διατροφική του αξία.

## **Οφέλη**

### **1. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C**

Ένα φλιτζάνι φρέσκος ανανάς παρέχει πάνω από το 100% της ημερήσιας δόσης βιταμίνης C που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Η βιταμίνη C είναι ένα πολύτιμο συστατικό που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλει στην ανάπλαση των ιστών ολόκληρου του σώματος και επίσης λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα από τη γήρανση και τη φθορά.

### **2. Δίνει υγιή όψη στο δέρμα**

Ο ανανάς παρέχει σημαντική ποσότητα μαγγανίου. Μόλις ένα φλιτζάνι φρέσκος ανανάς θα σας βοηθήσει να καλύψετε πάνω από το 75% της αναγκαίας ημερήσιας δόσης του συστατικού.

Το μαγγάνιο, σε «συνεργασία» με τη βιταμίνη C, είναι απαραίτητο για να σχηματιστεί το κολλαγόνο, ένα από τα κυριότερα δομικά στοιχεία του δέρματος, το οποίο προλαμβάνει τη χαλάρωση και τις ρυτίδες.

Το μαγγάνιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο το καλοκαίρι, καθώς δρα και ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

### **3. Διευκολύνει την πέψη**

Ο ανανάς περιέχει ένα ένζυμο που ονομάζεται βρωμελίνη και το οποίο διευκολύνει τη διάσπαση των τροφών, κυρίως των πρωτεϊνών.

Έτσι, μειώνει το φούσκωμα, τη δυσπεψία και τον λήθαργο μετά από ένα γεύμα.

Σε συνδυασμό με τις φυτικές ίνες του φρούτου, η βρωμελίνη κάνει την πέψη... παιχνιδάκι!

## **Διατροφική αξία**

Ανά ποσότητα 100 γραμμαρίων ο ανανάς προσφέρει:

- 50 θερμίδες
- 0,5 γραμμάρια πρωτεϊνών
- 13 γραμμάρια υδατανθράκων
- 48 mg βιταμίνης C
- 18 mcg φυλλικού οξέος
- 13 mg ασβεστίου
- 12 mg μαγνησίου
- 109 mg καλίου
- 0,9 mg μαγγανίου

ΠΗΓΗ: [onmed.gr](http://onmed.gr)