



LÉČIVÉ POTRAVINY 30. 08. 2017

Ananas

Jak už bylo řečeno, ananas není pouze okrasné exotické ovoce výborné chuti. Jde o velmi důležitý zdroj vitamínů, enzymů a minerálních látek. ...

Ananas a jeho léčivé účinky

Jak už bylo řečeno, **ananas** není pouze okrasné **exotické ovoce** výborné chuti. Jde o velmi důležitý **zdroj vitamínů, enzymů a minerálních látek**.

Obsažený **enzym bromelain** má kromě funkce pomocné při nabývání hmoty i jiné přednosti. Díky štěpení bílkovin vzniká ochrana proti bakteriím a parazitům ve střevech. Ananas se tak stává dokonalým **detoxikačním prostředkem**.

Kromě detoxikace zabraňují látky obsažené v ananasu také otokům, neboť nezadržují vodu v těle. Pomáhá jako prevence proti rakovině a je doporučován při všech dietách, neboť **pomáhá spalovat**

přebytečné tuky. Snižuje také srážlivost krve a krevní tlak a zvyšuje prokrvení orgánů. **Štáva z ananasu** navíc pomáhá při pigmentových skvrnách, které zesvětlí, a také při **nachlazení a depresích.**

Ananas se kromě léčivých účinků stal i nositelem pozitivní nálady, tolik důležité energie a zdravého životního stylu. Dříve bylo zvykem mít ananas na stole hlavně v zimním období, byla by ale škoda nevyužít jeho účinků i během celého roku.

Kdy ananas škodí?

Ananas by ve větším množství neměli jíst těhotné ženy kvůli vlivu na **srážlivost krve.** Dovolit si ale mohou kompotovaný ananas, který má o dost menší obsah bromelainu.

Je také nezdravé jíst plody, které nejsou ještě uzralé. Obsahují totiž kyselinu, která může **poškodit zubní sklovinu** a způsobit **podráždění sliznice.**