

انار برای این افراد قدغن است!

انار همانطور که خواص بسیاری دارد برای برخی افراد نیز مضر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید فکر کنید انار چون میوه ای پر از خاصیت است اگر بسیار مصرف شود هیچگونه عوارضی ندارد، ولی بشدت در اشتباه هستید زیرا ممکن است برای سلامتی مضر باشد.

انار میوه ای سرشار از خاصیت است که با رسیدن فصل پاییز این روزها بسیار در خانه ها و بازار می بینیم ولی لازم است توجه کنید که مصرف بسیار انار عوارض خطرناکی خواهد داشت. با عوارض باورنکردنی مصرف انار آشنا شوید.

انارها پر از مواد مغذی مورد نیاز برای سلامت بدن هستند. آنتی اکسیدان های مختلف در آن ها از قلب محافظت و از سرطان جلوگیری می کند. انار غنی از ویتامین ث و آنتی اکسیدان ها هستند، می توانند به تاخیر علائم پیری کمک کنند. این آنتی اکسیدان ها با التهاب پوست و درمان آکنه و خال های تیره مبارزه می کنند.

مصرف زیاد انار باعث اختلالات هضم می شود :

مصرف بیش از حد انار باعث اختلالات بسیاری می شود. برخی از آن ها حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال هستند. اما این علائم معمولا پس از چند ساعت فرو می نشیند. مصرف بیش از حد انار نیز می تواند دستگاه گوارش را تحریک کند.

آلرژی :

مصرف بسیار انار نیز باعث بروز بسیاری از علائم می شود که به آلرژی منجر می شوند. این نشانه ها عبارتند از :

بلعیدن دردناک

خارش

مشکلات پوستی

تورم صورت

سختی در تنفس

درد و تورم در دهان

مبتلایان به زخم معده باید از مصرف انار ترش اجتناب کنند زیرا استفاده از این میوه سبب تشدید زخم معده می شود. همچنین استفاده از انار شیرین در افراد سردمزاج توصیه می شود همچنین این افراد باید پس از خوردن این میوه مقداری نبات و زنجبیل مصرف کند.

گفتنی است؛ مصرف بیش از حد انار و رب انار سبب یبوست می شود بنابراین مصرف انار همراه با هسته های آن در مبتلایان به اسهال مفید است همچنین زیاده روی در مصرف انار ترش سبب کاهش هورمون های مردانه می شود.

منبع: نامه نیوز