



ひまわり新聞
Your partner



パイナップルの効能が ありすぎて驚愕



この記事は X (旧 Twitter) に掲載された記事を引用しております。

・パイナップルを食べると体に起こる 6 つの変化

1. 咳をしずめる効果

パイナップルの酵素ブロメラインには抗炎症作用や痰を分解する作用があり気道をスッキリさせる働きが期待されています。ある研究では市販の咳止めシロップよりも効果的だったという報告もあります。



2. 飛蚊症の予防

2019年にフィリピンで行われた研究では、1日1回パイナップルを3ヶ月摂取したところ飛蚊症の症状が参加者の約70%で軽減されたという報告があります。

ビタミンCやブロメラインの抗酸化作用が硝子体の老廃物に働きかけている可能性が示唆されています。



3. 関節痛を軽減

ブロメラインには抗炎症作用があることが複数の研究で示されています。

変形性関節症などで痛みや腫れを軽減する効果が報告されており、自然由来の抗炎症成分として注目されています。





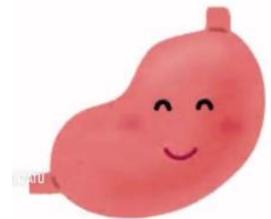
4. 免疫力を強化

生のパイナップル 100g あたりにビタミン C が約 48 mg 含まれ白血球の働きをサポートし風邪や感染症の予防に役立ちます。



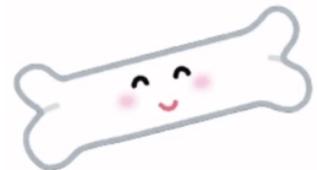
5. 消化を助ける

ブロメラインはタンパク質を分解して消化をサポートしてくれ、食後の胃もたれを軽くし消化吸収を助ける効果があります。



6. 骨を強化

パイナップルはマンガンが豊富で 100g で 0.76 mg 含まれ 1 日の必要量の 15~20% に相当します。骨の形成や代謝に関わる大切な栄養素です。



以上、パイナップルを食べると体におこる 6 つの変化を紹介させていただきました。

他にも美容効果や血液環境の改善も期待ができるそうです。

ただし、ブロメラインの過剰摂取は消化器系の不調を引き起こすこともあるため、適量を心がけることが大切です。

