

# انار؛ میوه‌ی سلامتی

دکترعلیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا

”

انار به دلیل داشتن دانه‌های فراوان، چیدمان خاص کنار هم قرار گرفتن آن دانه‌ها و رنگ قرمز، از قدیم‌الایام نمادی از شادمانی، برکت و زایش بوده و هست و به‌عنوان یکی از میوه‌های اصلی شب یلدا، مورد استفاده قرار می‌گیرد



از سنت‌های رایج شب یلدا، خوردن انار در این شب می‌باشد. این میوه‌ی ویژه‌ی شب یلدا، دارای ارزش‌های تغذیه‌ای و دارویی فراوانی است. انار به دلیل داشتن دانه‌های فراوان، چیدمان خاص کنار هم قرار گرفتن آن دانه‌ها و رنگ قرمز، از قدیم‌الایام نمادی از شادمانی، برکت و زایش بوده و هست و به‌عنوان یکی از میوه‌های اصلی شب یلدا، مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر اهمیتی که انار در آداب و فرهنگ و رسوم ایران زمین و بسیاری نقاط دیگر دنیا دارد، دارای خواص و اثرات دارویی بی‌شماری است که در این مقاله به‌صورت خلاصه به ذکر برخی از مهم‌ترین این آثار پرداخته می‌شود.





تنوع ترکیبات مفید  
طبیعی انار که منجر  
به اثربخشی آن در  
تأمین و بهبود سلامتی  
افراد و یا پیشگیری  
از برخی بیماری‌ها  
می‌گردد، سبب شده که  
بسیاری از کشورهای  
دنیا آن را در زمره  
میوه‌های کارآمد و مفید  
طبقه‌بندی نمایند

انار میوه‌ای از خانواده‌ی پونیکاسه با نام علمی *Punica granatum L* است. تقریباً تمامی اجزای درخت انار حاوی ترکیبات طبیعی ارزشمند و آثار دارویی شگرفی هستند که همین اثرات، انار را در زمره‌ی شفاف‌بخش‌ترین گیاهان دارویی قرار داده است. در این مقاله، تمرکز اصلی بر روی میوه‌ی انار و ترکیبات و اثرات آن می‌باشد. میوه‌ی انار که در بسیاری از متون دینی و کهن به‌عنوان گیاهی مقدس معرفی شده است حاوی ترکیبات طبیعی متفاوتی نظیر فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها، اسیدهای فنلی، فنیل پروپانوییدها، ترکیبات تاننی، پکتین، فیبر، کاتشین‌ها، اسیدهای چرب سودمند، برخی ویتامین‌ها و مواد لیگنینی می‌باشد. تنوع ترکیبات مفید طبیعی انار که منجر به اثربخشی آن در تأمین و بهبود سلامتی افراد و یا پیش‌گیری از برخی بیماری‌ها می‌گردد، سبب شده که بسیاری از کشورهای دنیا آن را در زمره‌ی میوه‌های کارآمد و مفید طبقه‌بندی نمایند. انتشار صدها مقاله و کتاب مبتنی بر شواهد علمی در مورد انار، همه‌گواه اثرات شگرف این میوه و ترکیبات آن می‌باشند.



## برخی از مهمترین آثار دارویی و تغذیه‌ای انار عبارتند از:

- بهبود سلامت قلب و عروق از طریق کاهش لیپیدها، کاهش اکسیداتیو استرس‌ها و مداخله‌ی مؤثر در چرخه‌ی ترکیبات التهاب‌زای داخلی و افزایش ظرفیت آنتی‌اکسیدان پلاسما

- اثرات ضد التهابی به واسطه‌ی کاهش فعال‌کردن نوتروفیل‌ها و وقفه‌ی برخی پروستاگلاندین‌ها

- اثرات ضد توموری از راه پاک‌سازی ترکیبات DNA-Reactive و القای آپوپتوز و برخی مکانیسم‌های دیگر

- ارتقای بهداشت پوست و مو و جوان‌سازی پوست که عمدتاً ناشی از آثار پیشگیرانه‌ی انار بر عوارض مخرب اشعه‌ی ماورای بنفش بر روی پوست و مو است

- آثار ضد میکروبی و ضد ویروسی بر روی طیف وسیعی از میکروارگانیسم‌ها

- آنتی‌اکسیدانی قوی

- بهبود حافظه

- مؤثر در درمان چاقی

- ارتقای سیستم ایمنی

- بهبود کیفیت اسپرم‌ها

- آثار محافظ کبدی

طیف گسترده‌ی اثرات دارویی انار سبب اقبال عمومی مردم به مصرف آن در طی سال‌های اخیر شده است. کشور عزیزمان ایران به‌عنوان یکی از محل‌های اصلی رویش انار در دنیا همواره یکی از عمده‌ترین منابع تهیه و تولید محصولات مختلف انار در دنیا بوده است. مطالعات بالینی گسترده‌ای بر روی مصرف انار بر بهبود یا پیش‌گیری از بسیاری از بیماری‌های متابولیک در جریان است که هدف اصلی آنها علاوه بر تأیید اثربخشی انار، یافتن مکانیسم‌های مختلفی است که ترکیبات مفید دارویی انار می‌توانند از خود نشان دهند.

