

# उपयोगी अन्नानास



स्वाद में खट्टा मीठा फल सर्दी एवं गर्मी दोनों में लाभकारी है। विटामिन सी से भरपूर होने पर यह सर्दियों में संक्रमण से बचाता है। अन्नानास में मैग्नीशियम भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों की मजबूती में भी लाभकारी है। इसमें पाया जाने वाला ब्रोमिलेन गले रोग में फायदेमंद होता है। गठिया, हृदयरोग, कैंसर, संक्रामक बीमारी, पेटदर्द इत्यादि में भी यह काफी फायदेमंद होता है। तथा

इसका जूस पीने पके हुए फल अथवा रस को चेहरे पर लगाने से चेहरे में चमक आने के एवं झाई, धब्बों को दूर करने में भी मददगार होता है।