

مما يقلل من خطر الإصابة بالإمساك، [٨] فوائد الأناناس للقلب يحتوي الأناناس على كميات عالية من البوتاسيوم؛ [٨][٢] فوائد الأناناس للمناعة والالتهاب يعدّ الأناناس مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة، كما يحتوي الأناناس على البروميلين؛ بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات المفيدة؛ [٨] فوائد الأناناس للوزن يعتقد العديد من الناس أن الأناناس يساعد على فقدان الوزن، [٣] فوائد الأناناس للعظام يتميز الأناناس باحتوائه على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن، وهي حالة صحية مرتبطة بالعمر تؤدي إلى إعتام عدسة العين. وذلك لاحتوائه على العديد من العناصر والفيتامينات المهمة للجسم. وقد يكون سبب ذلك امتلاكه خصائص مسكنة ومضادة للالتهاب، [٥] فوائد الأناناس لآلام المفاصل قد يكون تناول الأناناس مفيدًا لآلام المفاصل؛ إذ يحتوي كوب واحد من الأناناس على 4% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم. [٨][٦] تحسين مستوى السكر في الدم يعدّ الأناناس مصدرًا غنيًا بالألياف؛ وقد يحسن مستوى الدهون، لذلك يجب عليك تناول الأناناس باعتدال في حال كنت تتناول مميّعات الدم. [٦] التداخل مع بعض الأدوية: يؤدي استخدام بعض الأدوية مثل حاصرات بيتا المستخدمة لعلاج أمراض القلب إلى زيادة مستوى البوتاسيوم، لذلك يجب عليك تناول الأناناس باعتدال في حال كنت تتناول هذه الأدوية لتجنب ارتفاع مستوى البوتاسيوم بشكل ملحوظ. [٨] مرضى الكلى: يجب عليك تناول الأناناس باعتدال في حال كنت مصابًا بأمراض الكلى؛ وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.