روزنامه طلوع

تاریخ
۱۲
خرداد
۱۴۰۱
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: خواص عناب

صفحه
۶
شماره
۳۳۷۰
سال
بیست و هشتم

سلامت

۱۶ خاصیت دارویی اعجاب‌انگیز عناب

عناب را با نام‌های «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» هم می‌شناسند و نام علمی آن Ziziphus jujube است. این میوه‌ی همه‌فن‌حریف، بومی مناطق گرمسیری و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی نظیر ویتامین C و پتاسیم است. فواید عناب و خواص دارویی فراوانش تردیدی در مصرف آن باقی نمی‌گذارد. عناب به‌دلیل دارابودن آنتی اکسیدان تأثیر زیادی در پیشگیری از سرطان دارد. همچنین عناب کمک بسیاری به مراقبت از پوست و جلوگیری از حساسیت های پوستی می کند.

عناب چیست؟

به گزارش سایت چطور، عناب جزو میوه‌هاست و اتفاقا از آن میوه‌های پرخاصیت و سرشار از مواد مغذی است. میلیون‌ها آدمی که ارزش واقعی عناب را می‌دانند از آن به‌عنوان یک خوراکی مقوی و کپسول سلامتی یاد می کنند.

عناب میوه‌ی درختچه یا درخت کوچکی است با گلبرگ‌هایی به رنگ سبز مایل به زرد و جزو میوه‌های هسته‌دار (شفت) است. میوه‌های این درختچه به‌اندازه‌ی یک خرما هستند و رنگ‌شان ترکیبی از قرمزو قهوه‌ای است که از روشن تا سیر تغییر می کند. این گیاه، بومیِ جنوب آسیا ازجمله بخش‌های جنوبی و مرکزی چین است. البته امروزه این میوه در سراسر جهان، به‌ویژه اروپا، شناخته‌شده است و در بیشتر فروشگاه‌هایی که میوه‌های وارداتی عرضه می کنند به فروش می‌رسد.

عناب تاریخچه‌ای ۱۰ هزار ساله دارد و بیش از ۴۰۰ گونه‌ی مختلف از آن پیدا شده است. عناب را به صورت میوه، آب‌میوه و خشک‌شده می‌خورند.

خواص عناب

عناب را به هر صورتی که میل کنید آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ارگانیک قویِ موجود در این میوه‌ی پرخاصیت طیف گسترده‌ای از خواص را برایتان به ارمغان می‌آورد. حالا بیایید نگاه دقیق‌تری به جدول ارزش غذایی عناب و سپس خواص عناب بیندازیم.

۱. حل مشکلات خواب

حل مشکلات خواب یکی از خواص عناب است. مصرف عصاره‌ی عناب می‌تواند درمان خانگی مناسبی برای کسانی باشد که مشکل بی خوابی یا بی‌قراری دارند. خاصیت آرامش‌بخشی که در ترکیبات ارگانیک این میوه‌ی مفید وجود دارد ذهن و بدن را آرام می کند و بنابراین اگر شب‌ها راحت به خواب نمی‌روید کمی جوشانده‌ی عناب می‌تواند همان چیزی باشد که برای یک خواب راحت و عمیق به آن احتیاج دارید.

دو نوع فیتوکمیکال موجود در عناب، یعنی ترکیبات ساپونینی و فلاونوئیدها، موجب تغییراتی بر پیام‌رسان‌های عصبی از جمله گاما آمینوبوتیریک اسید و سروتونین می‌شود و به‌خواب‌رفتن و درخواب‌ماندن را تسهیل می کند. حداقل یکی از ساپونین‌های موجود در عناب به‌نام جوجوبوساید A به ایجاد آرامش در هیپوکامپ مغز کمک می کند. همچنین، عناب محتوی فلاونوئیدی به‌نام اسپینوزین است که با تأثیر بر سروتونین موجب خواب‌آلودگی می‌شود.

۲. تنظیم گردش خون

عناب یکی از منابع غنی از آهن و فسفر است که هر دو از عناصر مهم در گلبول‌های قرمز خون هستند. اگر به فقر آهن یا کم خونی دچارید ممکن است علائمی مانند ضعف عضلانی، خستگی، سوءهاضمه، سرگیجه و اختلال شناختی در شما بروز کند. با افزایش آهن و فسفرِ دریافتی از طریق میوه عناب، گردش خون شما بیشتر می‌شود و درِ نتیجه اکسیژن‌رسانی به اندام‌های شما بهتر انجام می‌شود.

۳. تقویت استخوان‌ها

با افزایش مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن که آنها را با مصرف عناب دریافت می کنید سلامت و استحکام استخوان هایتان را تضمین می کنید. وقتی پا به سن می‌گذارید مشکلاتی نظیر تحلیل و پوکی استخوان گریبان‌گیر شما می‌شود بنابراین اضافه کردن عناب به رژیم غذایی‌تان می‌تواند این روند را کُند کند.

۴. کنترل وزن

خوردن میوه و سبزیجات برای کاهش وزن، زیاد پیشنهاد شده است. عناب را هم می‌توان در فهرست این خوراکی‌ها گنجاند. در واقع یکی از خواص عناب کمک به کنترل وزن است. این میوه با کالری کم، و میزان بالایی از پروتئین و فیبر نیازهای تغذیه‌ای شما را تأمین می کند و شما را سیر نگه می‌دارد. در نتیجه بین وعده‌های غذایی اصلی سراغ میان‌وعده و تنقلات نمی‌روید و می‌توانید به رژیم غذایی‌تان پایبند بمانید و به این ترتیب وزن اضافه نمی کنید.

۵. افزایش ایمنی بدن

عناب به‌دلیل داشتن مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها ازجمله ویتامین سی، ویتامین A و ترکیبات ارگانیک مختلف و اسیدها به شیوه‌های مختلفی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های آزاد را که عامل بسیاری از امراض و بیماری‌ها هستند خنثی کنند. علاوه‌براین ویتامین C منجربه افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود و همان‌طور که می‌دانید گلبول‌های سفید اولین خط دفاعیِ سیستم ایمنی بدن ما هستند.

عناب خاصیت ضدحساسیت قوی و ویژگی ضدبیش‌دفاعی دارد. همچنین، از بیش‌حساسیت می‌کاهد و موجب کاهش سرماخوردگی فصلی و تب نیز می‌شود.

۶. کاهش استرس و اضطراب

یکی دیگر از خواص عناب کاهش استرس و اضطراب است. در واقع ثابت شده است که عناب مانند برخی داروهای کاهنده‌ی اضطراب و تسکین‌دهنده عمل می‌کند. با استفاده از عصاره عناب یا مصرف میوه‌ی آن هورمون‌های شما تنظیم می‌شود و این به ذهن و بدن شما آرامش می‌بخشد. در افرادی که مرتب دچار استرس مزمن و اضطراب می‌شوند مصرف عناب خشک یا خوردن یک مکملِ حاوی عناب موجب آرامش فکری می‌شود و بدن را در مقابل اثراتِ جانبی افزایش هورمون‌های استرس محافظت می کند.

۷. درمان سرطان

اگرچه دانشمندان هنوز در حال پژوهش پیرامون سازوکار دقیق و ارتباط بین مصرف عناب و درمان سرطان هستند، اما نتایج اخیر نشان می‌دهد که بین ترکیبات زیست‌فعال در عناب و کاهش فعالیت رادیکال های آزاد و گسترش سلول‌های سرطانی همبستگی مثبتی وجود دارد. عناب به‌لطف ترکیبات فنُلی‌اش خاصیت آنتی‌اکسیدانی چشمگیری دارد. آنتی

اکسیدان‌های موجود در عناب عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی هستند.

بر اساس تحقیقات، خاصیت ضدسرطان عناب از گسترش سلول‌های سرطانی مخصوصا سرطان خون جلوگیری می کند. علاوه بر این، عناب در کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان دهانه رحم، تخمدان، سینه، کبد، روده بزرگ و پوست نیز مؤثر است.

۸. مراقبت از پوست

عصاره و آب عناب به‌صورت موضعی برای درمان التهابات مختلف پوستی ازجمله پسوریازیس، اگزما، و آکنه استفاده شده است. میوه عناب هم اثر مشابهی دارد. عناب همچنین از ظهور چین و چروک و جای زخم روی صورت جلوگیری می کند و با اکسیژن‌رسانی و افزایش گردش خون، موجب شادابی پوست صورت می‌شود.

۹. سلامت گوارش و کمک به هضم غذا

عناب به‌دلیل داشتن فیبر فرایند هضم را در بدن بهبود می‌بخشد. البته ساپونین‌ها و تری ترپنوئیدها نیز با بهینه‌کردن فرایندِ جذب مواد مغذی و حرکات سالم غذا در روده‌ها در این قضیه نقش دارند. این کار به جلوگیری از بروز یبوست، شکم‌درد، نفخ شکم و بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سرطان روده بزرگ کمک می کند.

وجود فیبر فراوان در عناب حجم مدفوع را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود مدفوع راحت‌تر در مسیر خروج از بدن حرکت بکند. این ویژگی‌ها موجب تأثیر عناب در پیشگیری از یبوست می‌شود. علاوه بر این، عناب لایه پوششی دستگاه گوارش را تقویت می کند. همچنین، احتمال بروز زخم‌ها، آسیب‌ها و تجمع باکتری‌های مضر در معده را نیز کاهش می‌دهد.

۱۰. تصفیه خون

ساپونین‌ها و آلکالوئیدهای موجود در عناب مستقیما با تصفیه خون و سم زدایی بدن در ارتباط اند. این اثر آنتی اکسیدانی می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌ها را بگیرد و نیز موجب کاهش استرس در سیستم‌های ایمنی و لنفاوی بدن شود.

۱۱. کمک به سلامت قلب

عناب از میوه‌های مفید برای سلامت قلب است. مواد مغذی موجود در عناب به سلامت قلب و عملکرد مناسب آن کمک می کنند. عناب با دارابودن مقدار زیادی پتاسیم و مقدار اندک سدیم، در آرامش رگ‌های خونی و کاهش فشار خون مؤثر است. همچنین عناب از تجمع چربی در سرخرگ‌ها جلوگیری می کند. علاوه بر این، فیبر موجود در عناب چربی بدن و همچنین احتمال بروز بیماری‌های قلبی ــ عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

۱۲. سلامت مغز و مبارزه با بیماری آلزایمر

خواص عناب - عناب به سلامت مغز و پیشگیری از آلزایمر کمک می کند.

بر اساس تحقیقات، عناب با جلوگیری از نابودی سلول‌های مغز و تقویت عملکرد شناختی مغز، با بیماری آلزایمر مبارزه می کند. بهتر است مبتلایان به زوال عقل و اختلالات نورودژنراسیون، با افزودن عناب به رژیم غذایی‌شان، به سلامت مغز حود کمک بکنند.

۱۳. کاهش التهابات

عناب محتوی ترکیبات ضدالتهابی قوی مانند ترکیبات ساپونینی و فلاونوئیدهاست. عصاره و روغن عناب به‌خاطر ویژگی ضدالتهابی‌شان شناخته‌شده‌اند. مصرف موضعی عصاره عناب درد عضلات و مفاصل را کاهش می‌دهد. با توجه به نقش عناب در کاهش ورم مفاصل، مصرف آن به مبتلایان به التهاب مفاصل (آرتریت) توصیه می‌شود.

۱۴. کمک به بهبود زخم‌ها

عناب، به‌لطف مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها)، با عوامل بیماری‌زا و میکروب‌ها مبارزه می کند. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در عناب خاصیت ضدمیکروبی قوی‌ای دارند. این ترکیبات در درمان عفونت کودکان مؤثرند. همچنین، وجود بتولینیک‌اسید در عناب رشد استافیلوکوکوس اورئوس و اشرشیا کلی را مهار می کند. این دو باکتری از عوامل اصلی بسیاری از عفونت‌های باکتریایی هستند.

۱۵. کمک به رویش مو

وجود مقدار فراوان پروتئین، مواد معدنی و ویتامین ها در روغن ضروری عناب به رویش مو کمک می کند. ترکیب روغن عناب و روغن حاملی مانند روغن نارگیل ریزش مو را کاهش می‌دهد و موجب رشد سریع‌تر مو می‌شود.

۱۶. کاهش قند خون و سوخت‌وساز مناسب

خواص عناب - عناب در کاهش قند خون و کنترل اختلالات سوخت‌وسازی موثر است.

عناب قند خون را کاهش می‌دهد. این امر عناب را به ابزاری بالقوه برای پیشگیری و کنترل دیابت و سایر اختلالات سوخت‌وسازی مانند سندروم سوخت‌وسازی تبدیل کرده است. برخی دانشمندان بر این باورند که قابلیت کاهش قند خون عناب به‌خاطر مقدار فراوان ویتامین A در آن است که حساسیت به انسولین را بهبود می‌دهد. سایر تحقیقات نیز تأثیرات مثبت عناب بر آدیپونکتین را نشان می‌دهد. این هورمون به تنظیم گلوکز خون و سایر شاخص‌های سوخت‌وسازی کمک می کند.

مضرات و عوارض جانبی عناب

عناب به‌طور کلی عوارض جانبی بسیار کمی دارد و معمولا در افراد سالم مشکلی ایجاد نمی‌کند، مگر در کسانی که حساسیت‌های طبیعی به میوه‌ها دارند.

خواص عناب تازه و خشک برای سلامتی

میوه عناب دارای خواص طبی متعددی است و در مکاتب طب سنتی کشورهای گوناگون جایگاه ویژه ای برای کمک به سلامت و درمان بیماریها دارد. عناب از میوه های بسیار موثر است که علاوه بر خاصیت‌های تغذیه ای دارای موارد استفاده زیادی بعنوان یک گیاه دارویی است.

به گزارش سایت بیتوته، این میوه که میتوان درختان آنرا از ایران تا هند و جنوب چین و چه بسا جنوب اروپا پیدا کرد، در هر منطقه ای دارای اسامی مختلفی است. در هند و پاکستان آنرا « اینناب» و در شرق آسیا آنرا خرمای قرمز، خرمای چینی یا خرمای هندی می نامند. درخت عناب مثل درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی بعضی از منطقه‌های ایران مثل خراسان یافت میشود .

مصارف خوراکی عناب:

در بریتانیا عناب را به صورت خشک شده و یا به صورت آب‌نبات‌های طعم‌دار همراه با چای عصر میل می‌نمایند.

در کره، چین و تایوان، شربت شیرین میوه عناب را مورد استفاده قرار می‌دهند.

در برخی مناطق از عناب برای تهیه سرکه استفاده می‌شود و در آفریقا از آن کیک درست می کنند.

عناب کنسرو شده و چای با طعم عناب نیز در جهان استفاده می‌شود، اما در ایران، پاکستان و هندوستان، عناب را بیشتر به صورت خشک شده استفاده می‌نمایند، ولی جالب است بدانید که در بسیاری از نقاط دنیا میوه تازه آن به صورت سبز استفاده می‌شود که البته طعم بسیار خوبی هم دارد.

در شرق آسیا عناب‌های بسیار بزرگی به اندازه خرما و با رنگ‌های مختلف از جمله مشکی و قرمز به عمل می‌آید.

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی عناب:

عصاره آن موجب مهار اثر رادیکال‌های آزاد (به عنوان عامل افزایش التهاب) می‌گردد. حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی چون ویتامین C، کاروتنوئیدها و فلاوونوئید است. همچنین موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

عناب و قند خون

ترکیبات اتری موجود در آن عامل مهار کننده‌ای در افزایش قند خون است. همچنین مقادیر پارامترهای بیوشیمیایی مانند قند خون، اوره، کراتینین، کلسترول سرم، تری‌گلیسیرید سرم، LDL، HDL، هموگلوبین و هموگلوبین گلیکوزیله را به طور قابل توجهی به سطح نرمال نزدیک می کند.

عناب و سرماخوردگی

در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده عناب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است. چای عناب در شرق آسیا یک نوشیدنی بسیار گوارا محسوب می‌شود که به جلوگیری از سرماخوردگی نیز کمک می کند. اگر دچار سرماخوردگی شده‌اید و از خشکی سینه و سرفه رنج می‌برید، عناب داروی گیاهی مناسب و کارآمدی است. عناب دارای لعاب فراوان، پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است. عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم کننده سینه و ضد سرفه است.

جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می کند. به علاوه آسم و تنگی نفس را برطرف می کند. برای تهیه جوشانده عناب ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

عناب و دستگاه گوارش

عناب در زمان ابتلا به اسهال می‌تواند حرکات مربوط به دستگاه گوارش را کاهش دهد. مخلوط را با نمک و فلفل به عنوان هضم کننده مصرف کنید. میوه خشک رسیده به عنوان ملین می‌باشد. حتی تأثیر آن برای کمک به درمان یبوست با مطالعات بالینی مختلف به اثبات رسیده است و به تمام افرادی که از یبوست رنج می‌برند توصیه می‌شود هر روز صبح یک تکه زنجبیل تازه و چند دانه عناب را در یک لیوان آب جوش قرار داده و پس از چند دقیقه این نوشیدنی را میل کنند. عناب تقویت‌کننده دستگاه گوارش است و مطالعات بالینی، تأثیرات آن برای رفع مشکلات مختلف گوارش را نشان داده است. مصرف عناب به هضم غذا کمک کرده و در جلوگیری از نفخ موثر است.

حفاظت از کبد

مصرف عناب به طور معنی‌داری سطوح آنزیم‌های کبدی را کاهش می‌دهد. این آنزیم‌ها نشانگر آسیب بافتی هستند. یافته‌های بافت شناسی نشان می‌دهند که این میوه اثرات محافظتی در برابر بیماری‌های کبدی دارد. عناب در درمان کبد چرب نیز مفید است.

فواید عناب برای دندان:

عناب دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. برای درمان دندان درد سائیده عناب را در محل کرم خوردگی دندان بگذارید.

فواید عناب برای پوست و مو:

- به علت دارا بودن انتی‌اکسیدان‌ها، روند پیری پوست را کاهش می‌دهد.

- عناب خون را تصفیه و سموم را از بدن دفع می‌کند و سبب روشنی پوست می‌شود.
- عناب برای خشکی و خارش پوست،استفاده می شود.
- برای رفع خارش بدن جوشاندهٔ عناب را با شکر شیرین کنید، میل شود.
- خوردن عناب بیماری پوستی گال یا جرب را کاهش می‌دهد روزانه چند دانه میل کنید.
- برای درمان کهیر و خارش پوست ۵۰ عدد عناب را با یک لیوان آب جوشانده صاف کرده، صبح ناشتا با سکنجبین مخلوط نموده میل شود. عناب خشک شده را با عسل مخلوط کرده در محل خارش و کهیر بمالید.
- عصاره عناب خاصیت رفع و کاهش چین و چروک و خشکی و قرمزی و رفع آفتاب سوختگی است.
- رشد موی سر را زیاد می کند.
- استفاده از مغز این میوه در زخم‌ها و بریدگی‌ها، سبب سرعت بخشیدن به بهبود آن‌ها می‌شود.
- به علت داشتن اسیدآمینه های مهم، باعث بهبود روند زخم است.
- برای معالجه و التیام زخمهای کهنه گرد ریشه خشک شده عناب را روی آنها بپاشید.
- در کم فشاری خون و نازایی مفید است.
- عناب آرامش‌بخش و ضد بد خلقی بوده و در طب سنتی چین و کره از آن به عنوان دارویی که سبب کاهش اضطراب می‌شود و تقویت کننده معده و طحال و سیستم گوارشی است استفاده می کنند.
- خاصیت ضد میکروبی دارد.
- چای عناب دارای ماده ضد سرطانی ساپونینز است. این چای باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده و تقویت عضلات می‌شود.
- استفاده از مغز میوه در زخم‌ها و بریدگی‌ها سبب سرعت بخشیدن به بهبود آن‌ها می‌شود.

فواید پوست و ریشه درخت عناب:

- دم کرده ریشه عناب رشد و تقویت موی سر را زیاد می کند.
- جوشانده پوست درخت عناب، داروی ضد اسهال است.
- ریشه گیاه عناب در درمان سوء هاضمه مفید است

ارزش غذایی عناب:

این میوه منبع خوبی از ویتامین C و حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد معدنی است. همچنین دارای پروتئین، کربوهیدرات و مواد معدنی کلسیم، فسفر، آهن، کاروتن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فلور می‌باشد. در ضمن حاوی پکتین (به عنوان کلسیم پکتات) به عنوان فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است. محتوای چربی کل میوه عناب بسیار کم است. نسبت اسیدهای چرب اشباع نشده به کل چربی در میوه عناب بالا است، بنابراین متخصصین تغذیه می‌توانند عناب را به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه نمایند.

مضرات مصرف عناب:

- زیاده روی در خوردن عناب باعث کم شدن غرایز جنسی می‌شود.
- عناب در اشخاص سرد مزاج، تولید گاز و نفخ می کند و این گونه افراد باید عناب را با مَویز میل نمایند.
- عناب موجب ازدیاد ویتامین k می‌شود که در نتیجه آن خون غلیظ می‌شود بنابراین مصرف - زیاد آن برای افرادی که دچار غلظت خون هستند، توصیه نمی‌شود.
- افرادی که از نفخ بیش از حد، انگل‌های روده‌ای و خلط بیش از حد رنج می‌برند، بهتر است قبل از مصرف عناب با پزشک مشورت کنند.

نحوه درست کردن جوشانده عناب:

برای تهیه جوشانده مقدار ۱۵ گرم از ریشه عناب را با نیم لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و بعداز صافی کردن برای جلوگیری از ریزش موها ۱۰ دقیقه قبل حمام موها را با این محلول ماساژ دهید.

برای تهیه دمکرده عناب میوه های عناب را به میزان ۱۰ عدد میوه در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و این دم کرده را برای ایجاد آرامش و کاهش استرس میل کنید.

عناب گیاهی ضد افسردگی

عناب هم میوه‌ای خوشمزه است و هم داروی گیاهی موثری به شمار می‌رود. این میوه دارای لعاب فراوان حدود ۵ درصد مواد پروتئینی، ۴ درصد مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C و املاح است.

به گزارش ایرنا، عناب به افزایش وزن بدن کمک می کند. قدرت ماهیچه‌ها را زیاد کرده و بنیه بدنی را افزایش می‌دهد.

عناب به دلیل لعاب زیاد نرم‌کننده سینه است و به عنوان خلط آور از آن استفاده می‌شود. جوشانده آن برای سرفه و درد سینه مفید است. برگ‌های آن بند آورنده خون و تب‌بر هستند. بعلاوه این برگ‌ها رشد موها را تسریع می کنند.

عناب آرامبخش و خواب آور است و خصوصا هسته آن بیخوابی و خستگی را برطرف می کند. این میوه همچنین دستگاه هاضمه را تقویت و کم‌اشتهایی را برطرف می کند.

یکی از خواص عناب برطرف کردن حالت غم و افسردگی است. هرگاه احساس غم به شما دست داد، بهتر است یک فنجان دم‌کرده عناب را میل کنید. این نوشیدنی لبخند را به لب‌های شما می‌آورد.

خواص عناب بسیار زیاد است که از جمله آنها می توان به خواص ضدالتهابی، آرام‌بخشی، آنتی‌اکسیدانی، آنتی‌بیوتیکی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی اشاره کرد.

عناب در درمان بیماری‌های کبدی از جمله کبد چرب مفید است.

عناب تقویت‌کننده دستگاه گوارش است و مطالعات بالینی، تأثیرات آن برای رفع مشکلات مختلف گوارش را نشان داده است.

مصرف عناب به هضم غذا کمک کرده و در جلوگیری از نفخ موثر است. تأثیر آن برای کمک به درمان یبوست با مطالعات بالینی مختلف به اثبات رسیده است و به تمام افرادی که از یبوست رنج می‌برند توصیه می‌شود هر روز صبح یک تکه زنجبیل تازه و چند دانه عناب را در یک لیوان آب جوش قرار داده و پس از چند دقیقه این نوشیدنی را میل کنند.

چای عناب در شرق آسیا یک نوشیدنی بسیار مطبوع در زمستان محسوب می‌شود که به جلوگیری از سرماخوردگی نیز کمک می کند.

در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده حاوی عناب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است.

این میوه دارویی برای اختلالات جنسی و نازایی نیز موثر است.

برای کمک به بهبود زخم‌ها نیز مصرف بیشتر عناب توصیه می‌شود.