আনারস একটি জনপ্রিয় সুস্বাদু ও জনপ্রিয় দেশীয় ফল।আনারস সব ঋতুতেই পাওয়া যায় তবে বর্ষাকালে বেশি দেখতে পাওয়া যায়।আনারস সাধারণত পাহাড়ি এলাকায় বেশি পাওয়া যায়।আনারসে রয়েছে প্রচুর পরিমানে ভিটামিন সি,এ,ক্যালসিয়াম,পটাশিয়াম ও অন্যান্য উপাদান।আনারসে অনেক পুষ্টিগুন রয়েছে।এক গ্লাস আনারস জুস খেলে ঠান্ডা কাশির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায় কারন এর মধ্যে ভিটামিন সি রয়েছে।পুষ্টিগুন সমৃদ্ধ আনারসে কোনো শর্করা নেই এমনকি এই ফল ওজন কমাতে সহায়তা করে।