

www.mmosavi.r98.ir

سایت علمی-بهترین خدمات علمی در سایت علمی

خدمتی رایگان:

- ثبت بنر های شما
- جوایز برای کاربران
- ارائه تحقیق های مختلف علمی و فرهنگی
- و...

موضوع:

تحقیقی پیرامون بررسی انواع میوه ها و خواص آنها

نویسنده:

سید محمد موسوی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تقدیم به:

😊 پدر بزرگوار و مادر عزیزم با آرزوی سلامتی و طول عمرشان 😊

چکیده

از نظر گیاه‌شناسی، میوه عبارت است از تخمدان رشد کرده و تکامل یافته یک گل است با بعضی دیگر از قسمت های گل همراه باشد.

اما میوه ها از نظر باغبانی عبارتست از قسمت گوشتی و خوراکی یک گیاه چن ساله که در به وجود آمدنش، قسمت های مختلف گل تاثیر مستقیم دارند مانند: خربزه، هندوانه و خیار که همگی یک ساله هستند و یا به صورت یک سال کشت می شوند.

میوه ها از نظر احتیاجات حرارتی، به دو دسته تقسیم می شوند:

- میوه های مناطق معتدله
- میوه های گرمسیری و نیمه گرمسیری

وقتی در آشپزی بحث از میوه بعنوان غذا می شود این واژه معمولاً فقط به میوه گیاهانی اطلاق می شود که شیرین و گوشتدار هستند.

مانند آلو، سیب و پرتقال. درحالیکه گروه بسیار زیادی از سبزیجات معمولی، مغزها و غلات میوه گیاهان خود محسوب می شوند. میوه هایی که معمولاً در آشپزی جزو میوه ها به حساب نمی آیند عبارتند از کدوها (مثل کدو و کدو حلوائی)، ذرت، سیب زمینی و فلفل سبز. اینها از نظر یک گیاه شناس میوه هستند اما عموماً در آشپزی جزو سبزیجات در نظر گرفته می شوند. بعضی از ادویه ها مانند فلفل شیرین و جوز هندی میوه هستند. گاهی مواقع میوه های مربوط به آشپزی از نظر گیاه شناسی جزو میوه ها محسوب نمی شوند مثل ریواس که در آن فقط برگ شیرین دمبرگ قابل خوردن است.

بهتر است بدانید که بهترین راه برای رهایی از چروک های پوستی و مبارزه با سرطان ها، خوردن میوه ها با پوست است.

امام باقر فرمودند: میوه غبار اندوه را از خاطر محو می کند آنچنان که انگشتان شما چکه های عرق را از پیشانی شما می سترد.

میوه جلا دهنده قلبها است. دهان شما را پر از گوشت و قلب شما را لبریز از شهادت و چشمان شما را مالامال از مناعت خواهد ساخت. و نیز برای قلبهای ضعیف داروئی مانند به کم است.

فهرست مطالب

1	مقدمه
2	اهمیت و ضرورت تحقیق
3	اهداف تحقیق
4	سوالات و فرضیه های تحقیق
5	پیشینه تحقیق
6	شیوه عمل و روش کار
7	فصل اول (انگور)
10	فصل دوم (ازگیل)
13	فصل سوم (انار)
17	فصل چهارم (انجیر)
22	فصل پنجم (آلبالو)
25	فصل ششم (آلو)
29	فصل هفتم (بالنگ)
32	فصل هشتم (به)
36	فصل نهم (بادام)
40	فصل دهم (پاپایا)
44	فصل یازدهم (پرتقال)
47	فصل دوازدهم (پسته)
51	فصل سیزدهم (توت)
54	فصل چهاردهم (توت فرنگی)
57	فصل پانزدهم (خرمالو)
59	فصل شانزدهم (خرما)
62	فصل هفدهم (زردآلو)
65	فصل هجدهم (سیب)
68	فصل نوزدهم (غوره)
70	فصل بیستم (کیوی)
74	فصل بیست و یکم (گلابی)
79	فصل بیست و دوم (گیلاس)
82	فصل بیست و سوم (گرمک)

85	فصل بیست و چهارم(گریپ فروت)
88	فصل بیست و پنجم(لیمو شیرین)
90	فصل بیست و ششم(لیمو ترش)
94	فصل بیست و هفتم(موز)
98	فصل بیست و هشتم(نارگیل)
101	فصل بیست و نهم(هلو)
104	فصل سی ام(هندوانه)
108	فصل سی و یکم(میوه های جدید کشف شده)
120	منابع

وضعیت خواب، آرامش روحی و روانی و جسم سالم داشتن هنوز پایه های سلامت یک شخص یا جامعه را به خود اختصاص میدهند و این امر در گرو اطلاع داشتن از علم تغذیه و مصرف بهینه مواد غذایی و آگاهی از خواص غذایی و درمانی موادی است که غذای روزانه ما را تشکیل میدهند.

میوه ها دارای منابع سرشار از ویتامین ها، املاح معدنی می باشند و استفاده از آنها میتواند تضمینی برای سلامتی باشد و انرژی لازم و مورد نیاز را به بدن برساند، لذا استفاده از میوه ها نه تنها ضرری برای بدن ندارند بلکه به رشد و نمو بدن و هضم و جذب غذا ها نیز کمک می کند.

در یک برنامه و رژیم غذایی منظم استفاده از آب میوه ها میتواند عوارض جانبی فقر غذایی که قبلا به آن مبتلا شده بودید را به یکباره برطرف سازد از بین ببرد.

در این تحقیق سعی شده است که اطلاعات لازم درباره انواع میوه ها و خاصیت های آنها را به زبان ساده به آگاهی شما برسانم و امیدوارم بتوانم تا حدودی سطح آگاهی شما را بالا ببرم و شما را با خواص میوه هایی که مصرف میکنید و آشنا کنم و خداوند متعال را به خاطر این نعمات شکر گذار هستم و خواهانم که خداوند من را در این راه یاری کند.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

این موضوع تحقیق به تغذیه انسان ها بستگی دارد، به همین دلیل این موضوع را انتخاب کردم تا مردم نسبت به میوه هایی که میخورند، آگاه باشند.

اهداف تحقیق

اهداف کلی تحقیق:

بررسی انواع میوه ها و خواص آنها

اهداف ویژه تحقیق:

- آشنا ساختن مردم با میوه های شناخته شده جدید
- افزایش آگاهی مردم در مورد خاصیت های میوه های مورد استفاده
- افزایش آگاهی خود
- آشنایی با طرز استفاده میوه های شناخته شده جدید
- پیشنهاد کردن میوه هایی برای مصرف مردم در زمان های خاص
- آشنایی با خواص دارویی میوه ها و جلوگیری از بیماری های خاص به کمک میوه ها
- و...

سوالات و فرضیه های تحقیق

آیا میوه های جدیدی کشف شده اند که بسیاری از مردم از آنها بی خبر اند؟

آیا آگاهی مردم در مورد خاصیت های میوه هایی که استفاده می کنند کامل است؟

آیا مردم طرز استفاده ی میوه هایی که جدیدا کشف شده اند را می دانند؟

آیا مردم میدانند که چه میوه هایی برای چه بیماری هایی خوب است؟

آیا مردم از خواص دارویی میوه های رایج و جدید با خبراند؟

در این تحقیق به تمام سوالات شما در مورد میوه ها پاسخ داده می شود...

پیشینه تحقیق:

انسان های نخستین در سال های اول زندگی، میوه های متعددی را کشف کردن البته در ابتدا زندگی انسان فقط تعداد محدودی از میوه ها به وجود آمده بودند و انسان های نخستین فقط آن ها را برای سیر کردن خود استفاده میکردند! بعد ها با پیشرفت علم دانشمندان تعداد زیادی از میوه ها را کشف کردند که آن میوه ها تقریباً نصف میوه های رایج امروزی بین مردم بود، بعدها دانشمندان سود ها و خواص دارویی میوه ها را کشف کردن و این باعث شد مصرف میوه فقط برای سیر کردن انسان ها نباشد، بلکه برای بیماری های متعددی میوه های خاصی توصیه میشود. امروزه حتی میوه هایی کشف شده اند که مصرف آن میتواند تا حدودی با پیری مبارزه کند و انسان را جوان نگه دارد. خواص بعضی از میوه هایی جدیداً کشف شده اند که از بیماری هایی چون:

- فشارخون
- چاقی
- سرما خوردگی
- بیماری های پوستی
- بیماری های قلبی و عروقی
- چربی خون
- سرطان
- بیماری های کلیوی
- دیابت
- آلزایمر
- کرم های روده
- گلودرد
- و...

جلوگیری میکنند و باعث تضمین شدن سلامتی بدن انسان شود.

شیوه و روش کار:

روش توصیفی و کتابخانه ای

با استفاده از سایت های اینترنتی یافته های تحقیق جمع آوری شده است.

نکته:مطالب این تحقیق حداقل 95 درصد صحت دارد،لذا از معتبرترین منابع استفاده شده است.

همچنین از مطالب کتاب(دارو خانه در خانه/ مولف:دکتر کامبیز راد)هم استفاده شده است.

فصل اول

انگور

خواص انگور

- 1- خاصیت گرم دارد ، چاق کننده ، صاف کننده خون و مولد خون ، پوست انگور دیر هضم و دانه آن سرد و خشک است.
- 2- انگور برای درمان بیماری فشار خون ، روماتیسم ، نقرس ، مسمومیت داخلی مفید است و از ابتلاء سرطان جلوگیری می کند. انگور مقوی قلب و معارج بیماری های جلدی ، خونی و عصبی است.
- 3- اگر کشمش را در مدتی طولانی در آب بجوشانند جوشانده ای به دست می آید که برای سینه مفید است و برای درمان و معالجه امراض ریوی نیز مصرف می گردد و فایده می بخشد.
- 4- هسته های انگور را اگر بکوبید و با عسل مخلوط کنید و به کسانی که دچار خلط شده اند بدهید آنها را معالجه می کند.
- 5- در بیماری های زیادی که در اثر مسمومیت بدن تولید شده است معالجه و رژیم با انگور را توصیه کرده اند ، مخصوصا در بیماری های یبوست ، عوارض روماتیسم ، چاقی ، سوء هاضمه ، بواسیر ، کم خونی ، عصبانیت ، انسداد مجرای طحال و کبد، باید رژیم انگور گرفته شود.
- 6- انگور دارای ویتامین های "آ" و "ب" و "ث" می باشد و مواد ازت و مواد قندی و نشاسته ای بوده و خاصیت ضد عفونی کننده دارد.
- 7- انگور دارای قند و چربی و آلومین و آهن و کلسیم و فسفر و پتاسیم و ارسنیک و منگنز و ید می باشد. پتاسیم آن برای بچه های ضعیف البنیه و کم خون بسیار نافع است.
- 8- انگور به علت مدر (ادرار آور) بودن بهترین دافع سموم بدن بوده و برای جمیع بیماران مفید است مگر مبتلایان به بیماری قند و بیماریهای جهاز هاضمه.
- 9- انگور برای سلامتی قلب ، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح پتاسی و مواد سلولزی ملین و مدر برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است.

تأثیر انگور در از میان بردن اندوه

امام صادق (ع) : هنگامی که آب فرو نشست و استخوانهای مردگان ، پدیدار شد نوح این را بدید و بدین سبب بسیار آشفته و اندوهگین شد.

سپس خدا به او وحی کرد: این کاری است که خود با خویش کرده ای ! تو خود آنها را نفرین کردی!

گفت : پروردگارا! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو توبه می کنم.

سپس خداوند به او وحی کرد: انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود.

امام صادق (ع): پیامبری از پیامبران به درگاه خدا از اندوه شکایت کرد خداوند او را به خوردن انگور امر فرمود .

امام صادق (ع): نوح از اندوه به درگاه خداوند شکایت برد.

خداوند به او چنین وحی کرد : انگور سیاه بخور ؛ چرا که اندوه را می برد.

آداب خوردن انگور

پیامبر خدا (ص) فرمود: انگور را دانه دانه بخورید چرا که گواراتر و خوش تر است

مکارم الاخلاق: پیامبر گاه انگور را دانه دانه می خورد و گاه خوشه را به دهان می برد و دانه ها را در دهان فرو می ریخت تا

جایی که قطره های آب به سان دانه ای مروارید بر ریش ایشان می غلتید.

الکافی – به نقل از عیسی بن عبدالرحمان ، از پدرش – ابن عکاشه بن محسن اسدی ، بر امام باقر (ع) وارد شد در حالی که امام

صادق (ع) نیز در حضور ایشان ایستاده بود.

امام باقر (ع) انگوری پیش او نهاد و فرمود: انگور را پیر کهن سال و کودک خردسال دانه دانه می خورند و کسانی که گمان می

کنند سیر نخواهند شد سه دانه سه دانه و چهار دانه چهار دانه می خورند ؛ اما تو دو دانه دودانه بخور که همین مستحب است.

بیان :

به نظر می رسد اختلاف احادیث در چگونگی خوردن انگور ناظر بر اختلاف در اندازه دانه های آن است بنابراین معیار کلی در

خوردن انگور رعایت مقداری است که مانع گوارایی و هضم آن نگردد چنان چه حدیث نبوی شریف بر این حکمت تأکید

ورزیده است.

فصل دوم

از گیل



میوه مؤثر در تقویت خون بدن، ازگیل، میوه درختی است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان می رسد. گل های درخت ازگیل، سفید و میوه آن شبیه زالزالک است، با این تفاوت که میوه ازگیل درشت تر و قهوه ای رنگ و طعمش شیرین و کمی گس است. هسته آن را می کارند و درخت ازگیل را به درخت گلابی نیز پیوند می زنند.

قسمت های مورد استفاده درخت ازگیل، برگ و میوه آن است. اسم فارسی ازگیل «اردف» و «گیل» بوده است.

میوه مؤثر در تقویت خون بدن

ازگیل، میوه درختی است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان می رسد. گل های درخت ازگیل، سفید و میوه آن شبیه زالزالک است، با این تفاوت که میوه ازگیل درشت تر و قهوه ای رنگ و طعمش شیرین و کمی گس است. هسته آن را می کارند و درخت ازگیل را به درخت گلابی نیز پیوند می زنند. قسمت های مورد استفاده درخت ازگیل، برگ و میوه آن است. اسم فارسی ازگیل «اردف» و «گیل» بوده است.

خواص ازگیل:

ازگیل سرشار از ویتامین های «ب» و «ث» و قند، تانن و سلولز و اسید سیتریک است.

ازگیل دارای مقدار زیادی هیدرات کربن است که مولی انرژی است.

ازگیل دارای ماده ای به نام تانن است که بهترین دارو برای درمان عفونت های روده بزرگ است.

ازگیل در تقویت خون بدن مؤثر است.

ویتامین «ب» ازگیل، اعصاب را تقویت می کند و از نظر تغذیه اهمیت دارد.

ازگیل را به صورت خام به عنوان میوه لذیذ، مطبوع و تقویت کننده مصرف می کنند و از آن شربت و کنسرو ازگیل تهیه می کنند.

مصرف ازگیل خام یا کنسرو ازگیل در معالجه اسهال ساده اثر قطعی دارد.

خورن ازگیل خام و خصوصاً نارس آن که تانن بیشتری دارد در معالجه خونریزی های داخلی مانند: بواسیر، خونریزی رحمی و غیره اثر شفا بخش دارد.

ازگیل در معالجه ورم روده به کار می رود، به این منظور باید 230 گرم ازگیل رسیده را پس از جدا کردن پوست و دانه، در کمی شیر حل نموده و مصرف نمود.

در معالجه زخم دهان و تورم مخاط گلو مؤثر است.

ازگیل قبض کننده روده ها است. ازگیل کار روده ها را تنظیم می کند. ازگیل ادرار آوراست.

ازگیل دارای اسید مالیک، تانن، اسید سیتریک و اسید تاتاریک است و از نظر غذایی شبیه «به» است.

ازگیل میوه ای بسیار مقوی است زیرا قدرت اُسمزی خون را بالا می برد.

ازگیل به علت داشتن املاح سیتریک، رمالیکو تاتاریک، ترشی خون را از بین می برد.

ازگیل مواد معدنی را مرتب می کند و برای اسهال بسیار مفید است.

میوه تازه و رسیده ازگیل یا کنسرو آن برای درمان اختلاق قاعدگی خانم ها کاملاً مفید است.

جوشانیده نیم گرم برگ ازگیل، سالک را درمان می کند.

جوشانده برگ ازگیل به صورت بالا، پوست های ظریف را تقویت میکند و برفک را معالجه می نماید.

غرغره کردن با جوشانده برگ ازگیل، آبسه دهان و گلو را درمان می کند. اگر هر روز سه بار با جوشانده برگ ازگیل غرغره

شود، آنژین را معالجه می نماید.

مضرات ازگیل:

زیاده روی در خوردن ازگیل برای کلیه ها مضر بوده و اشخاصی که مبتلا به ناراحتی های کلیوی می باشند، مجاز به خوردن

ازگیل نمی باشند.

فصل سوم

انار



انار ترش طبع سرد و خشک دارد و انار شیرین تا حدودی معتدل می باشد.

آب انار چربی های اضافه را آب می کند

آب انار برای پیشگیری از سرطان مفید است، سلامت قلب را بهبود می بخشد و حتی می تواند توان جنسی را تقویت کند. متخصصان تغذیه تاکید کرده اند که آب انار همچنین می تواند چربی های اطراف معده و شکم را در زنان و مردان چاق کاهش دهد. این متخصصان در یک آزمایش یک ماهه ثابت کردند، میزان تشکیل سلول های چربی در اطراف شکم در افرادی که آب انار مصرف می کنند، کاهش می یابد. کسانی که آب انار می نوشند، فشار خونشان پایین می آید و بنابراین خطر بروز حملات قلبی و سکته مغزی و بیماری کلیوی در این اشخاص نیز به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند. پزشکان معتقدند که آب انار می تواند مقدار اسید چرب موجود در خون موسوم به اسید چرب را کاهش دهد.

آزمایشات قبلی که روی انسان و حیوانات انجام گرفته، نشان داده است که مقدار زیادی از این اسید چرب، ذخیره چربی را در اطراف شکم افزایش می دهد و در نتیجه سبب تشدید احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت نوع دوم می شود.

پیامبر خدا (ص): انار مهتر همه میوه هاست و هر کس یک انار بخورد، چهل پگاه شیطان خویش را به خشم می آورد.

امام صادق (ع): میوه صد و بیست گونه است و مهتر همه آنها انار است.

پیامبر خدا (ص): هر کس اناری را کامل بخورد، خداوند قلب او را چهل شب نورانی می دارد.

پیامبر خدا (ص): انار بخورید زیرا هیچ دانه ای از آن در معده جای نمی گیرد، مگر این که چهل روز قلب را نورانی می سازد و شیطان را برون می راند.

امام علی (ع): در هر دانه انار چون در معده جای می گیرد، حیاتی برای قلب و فروغی برای نفس است و شیطانی را که وسواس نام دارد چهل شب بیمار می کند.

امام صادق (ع): چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد انار سورانی، خرما نارس پخته شده، بنفشه و کاسنی.

امام صادق (ع): هر کس در هنگام خفتن یک انار بخورد، تا صبح جانش در امان است.

امام صادق (ع): بر شما باد انار؛ چرا که هیچ گرسنه ای آن را نمی خورد، مگر این که وی را بسنده است و هیچ سیری آن را نمی خورد، مگر این که غذا را بروی گوارا می سازد.

امام صادق (ع): هرکس انار بخورد انار شیطان وسوسه را از او دور می سازد.

امام صادق (ع): هر کس یک دانه از انار بخورد، آن یک دانه شیطان وسوسه را تا چهل روز زمینگیر می کند.

امام کاظم (ع): هرکس روز جمعه یک انار بخورد آن انار، دل او را تا چهل پگاه نورانی می دارد اگر دو انار بخورد تا هشتاد روز و اگر سه انار بخورد تا صد و بیست روز و نیز وسوسه شیطان از او دور می شود و هرکس وسوسه شیطان از او دور شود، خداوند را نافرمانی نمی کند و هر کس خداوند را نافرمانی نکند خدای او را به بهشت در می آورد.

امام کاظم (ع): از جمله چیزهایی که آدم به فرزندش سفارش کرد، این بود که به وی فرمود: برتوباد انار، اگر گرسنه شدی و آن را بخوردی بسنده ات کند و اگر در حالی که سیر بودی آن را خوردی غذا را برتو گوارا سازد.

خواص انار شیرین

امام صادق (ع): برشما باد انار شیرین آن را بخورید چرا که هیچ دانه ای از آن به معده مؤمنی در نمی آید مگر این که بیماری ای از آن ریشه کن می کند و شیطان وسوسه را از او دور می سازد.

امام عسکری (ع): انار بخور چراکه خون را فرو می نشاند و آنرا در درون تصفیه می کند.

خواص انار ترش و شیرین (ملس)

امام صادق از انار شیرین یاد کرد و فرمود: ترش و شیرین در شکم سازگارتر است.

امام رضا (ع): انار شیرین و ترش بمک؛ چرا که انسان را نیرو می دهد و خون را زنده می سازد.

خواص خوردن انار با پیه آن

پیامبر خدا (ص): انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که شست و شو دهنده معده است.

امام علی (ع): انار را با پیه بخور چرا که معده را پاک می کند و هیچ دانه ای در معده انسان مسلمان جای نمی گیرد مگر این که آن را روشن می سازد و تا چهل پگاه شیطان و وسوسه را از آن دور می سازد.

امام علی (ع): انار را با پیه اش بخور چرا که زرد شدگی دندان و بدبویی دهان را از بین می برد و انسان را پاک می کند.

امام صادق (ع): انار را با پیه اش بخور چرا که معده را پاک می کند و ذهن را افزون می سازد.

از انار ترش در مواردی نظیر سکسکه - قند خون - تب صفراوی و غیره استفاده میشود.

از انار شیرین نیز میتوان در مواردی مانند: سرماخوردگی - تقویت نیروی جنسی - گرفتگی صدا - تقویت روده ها - تقویت معده

تقویت ریه - حساسیت - وجود خون در ادرار - مسمومیت - استسقاء - درد گوش - التهاب معده - اسکوربیت - آب ریزش چشم

خون ریزی رحم - خارش پوست - تقویت لثه - تصفیه خون - کم خونی - اسهال خونی استفراغ و کم اشتهاهی استفاده نمود.

مضرات:

خوردن انار برای مبتلایان به زخم معده و روده جایز نیست و برای افراد سرد مزاج زیان بخش میباشد و همچنین موجب کاهش جاذبه کبد میگردد. افراط در خوردن انار باعث یبوست - ناراحتی معده و زبر شدن گلو میشود در ضمن افرادی که مبتلا به ناراحتی ریوی می باشند در مصرف انار احتیاط کنند.

فصل چہارم

انجیر

خواص انجیر

انجیر میوه ای مقوی و شیرین است که در قرآن به آن قسم خورده شده است. نام عربی آن **تین** است.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و فلسطین اشغالی برده شده است.

انجیر درختی است با برگ های زرد و پنجه ای و به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می رسد و به دلیل عدم مقاومت در مقابل سرمای شدید، در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می شود.

درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می کند و تا سن بیست سالگی میوه می دهد.

انجیر، قند زیادی دارد. 50 درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های "آ" و "ب" و "س" است.

انجیر منبع غنی فیبر غذایی می باشد. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیر محلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد.

سایر خواص غذایی انجیر عبارتند از:

1- از انجیر می توان در رژیم های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن، دیابتی و حتی رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده کرد.

2- انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه ها بدون کلسترول است.

3- 5/1 عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا 15 گرم کربوهیدرات است که کربوهیدرات آن از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است.

4- انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن 20 درصد نیاز روزانه را تأمین می کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک می باشد.

6- انجیر بیش از سایر میوه ها املاح دارد. 40 گرم انجیر تازه دارای 244 میلی گرم پتاسیم (7 درصد نیاز روزانه)، 53 میلی گرم کلسیم (6 درصد نیاز روزانه) و 1/2 میلی گرم آهن (6 درصد نیاز روزانه) می باشد.

خواص درمانی انجیر

انجیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است.

انجیر تعرق بدن را زیاد می کند.

ادرار آور است. اگر ترشح ادرار کم باشد، خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می شود.

حرارت بدن را کاهش می دهد.

چاق کننده است و برای آنهایی که می خواهند وزن اضافه کنند بسیار مفید است. بدین منظور می توان آن را با شیر مخلوط کرد و در بین غذاها خورد.

انجیر (تازه یا خشک) یبوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می کردند.

برای درمان ناراحتی های سینه حدود 20 گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب می کنند. سپس این پودر را با يك لیتر آب می جوشانند تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان به مقدار سه فنجان در روز مصرف نمود.

جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، کلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخك ،مخملك و آبله می باشد. جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می کند.



برای برطرف کردن سیاه سرفه ، برونشیت و ذات الریه از " قهوه ی انجیر " استفاده کنید. برای درست کردن این قهوه ، انجیر خشک را ابتدا بو می دهند و سپس آن را آسیاب می کنند تا بصورت پودر درآید.

انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند.

انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است.

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ ، انجیر نرسیده را با گوشت بپزید. برای برطرف کردن ورم گلو ، 50 گرم انجیر زرد را در 500 گرم شیر ریخته و مدت 15 دقیقه بگذارید بماند. سپس آن را غرغره کنید و مقدری از آن را نیز بنوشید. می توانید آن را با عسل هم شیرین کنید.

نجیر خشک جوشیده شده در شیر برای درمان آنژین ، ورم لثه و ورم مخاط دهان مفید است.

...

نظر پیامبر و امامان در مورد خواص انجیر:

رسول گرامی اسلام (ص) خواص ذیل را برای انجیر بر شمرده اند و مسلمانان را به خوردن آن ترغیب کرده اند:

انجیر میوه ای بهشتی است که بواسیر را قطع می کند.

انجیر نقرس را معالجه می کند.

انجیر، قوای جنسی را زیاد می کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف نیروی آمیزش است ، برطرف می نماید.

ترکیبات تشکیل دهنده و ارزش غذایی انجیر		
انجیر خشک	انجیر تازه	ترکیبات غذایی
23	80	آب %
-	77/5	کالری
4/3	1/2	پروتئین (گرم)
1/3	0/3	چربی (گرم)
69/1	20/3	هیدروکربورها (گرم)
11	2	فیبر (گرم)
80	80	ویتامین A
0/1	0/06	ویتامین تیامین C1 (میلی گرم)
0/1	0/05	ویتامین B2 (میلی گرم)
0/7	0/4	ویتامین B (میلی گرم)
0	2	ویتامین C (میلی گرم)
126	35	کلسیم (میلی گرم)
77	22	فسفر (میلی گرم)
3	0/6	آهن (میلی گرم)

حضرت علی (ع) می فرمایند: انجیر برای باد قولنج مفید است. در روز از آن زیاد بخورید ، ولی در شب کم بخورید.

در حدیثی از امام محمد باقر (ع) آمده است که فرمود:

بر کبد "حزقیل" پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می داد. خداوند به او وحی کرد که شیره انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال و نیز این کار را انجام داد و بهبود یافت.

در حدیثی از امام رضا (ع) چنین آمده است که:

انجیر بوی بد دهان را از بین می برد ؛ استخوان را محکم می سازد؛ باعث رویش مو می شود ؛ درد را بر طرف می کند و با وجود انجیر دیگر به دارو احتیاج نیست.

مضرات

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند ، باید انجیر را با گردو بخورند.

زیاده روی در مصرف انجیر باعث نفخ شکم و اسهال می شود و برای چشم نیز مضر است.

انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضر است.

انجیر برای مبتلایان به اختلال معده و روده مضر است.

زیاده روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم زیان آور است و خنثی کننده زیان آن، کرفس است.

تهیه دسر با انجیر

برای تهیه پوره انجیر، 240 گرم انجیر را با یک سوم لیوان آب یا آب میوه، در مخلوط کن بریزید و با هم مخلوط کنید. پوره انجیر می تواند به عنوان یک جایگزین مناسب برای چربی و یک شیرین کننده در سفره غذایی شما استفاده شود.

خرید و نگهداری انجیر

موقع خرید انجیر دقت کنید که تازه و پوست آن صاف باشد. اگر بوی ترشیدگی می‌داد، آن را نخرید ، زیرا این بو نشان می‌دهد که قند موجود در انجیر تخمیر و میوه خراب شده است.

انجیر تازه را حتماً باید در یخچال نگهداری کنید ، ولی انجیر خشک را می‌توانید در یخچال یا در هوای اتاق نگهداری کنید. البته باید در یک ظرف یا بسته بندی بدون هوا و رطوبت باشد که در اینصورت برای چندین ماه می‌توان آن را نگه داشت. طی مطلبی در آینده خواص برگ و شیره درخت انجیر را برای شما بیان خواهیم کرد.

فصل پنجم

آبِالو

خواص آلبالو

آلبالو میوه ای سرخ رنگ، شبیه گیلاس ولی کوچکتر و ترش و شیرین است. میوه آلبالو، لذیذ، مطبوع و نام دیگرش «آلی بالی» است. درخت آلبالو در مناطق مختلف ایران می روید و از میوه تازه و خشک آن استفاده می کنند و یا شربت و مربا و یا آلبالو پلو و یا خورش آلبالو درست می کنند.



از آنجا که قند موجود در آلبالو از سلولز است برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) مضر نیست و جذب آن آسان است بهترین آلبالو برای خوردن، آلبالوی تازه است که رنگی کاملاً قرمز و درخشان دارد. آلبالوی نارس، دیر هضم است و کار روده ها را مختل می کند قسمت هایی که از درخت آلبالو در تغذیه و درمان استفاده می کنند عبارتند از:

• میوه

• دم میوه

• مغز هسته میوه

خواص:

آلبالو مسکن تشنگی است و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

هسته آلبالو، ضد اسهال و ضد فشار خون است.

آلبالو ضد مواد صفراوی، حالت تهوع و ضد سنگ کلیه است.

آلبالو، اشتها آور بسیار خوبی است.

ضماد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است.

مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند سودمند است.

مصرف آلبالو برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است.

آلبالو خواص گیلاس را دارد و مصرف آن اعصاب را آرامش می دهد ولی در هر حال نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسایی های کبد مفید است.

شربت یا مربای آلبالو در معالجه التهاب و ورم کلیه و ورم معده و روده مؤثر است.

مصرف جوشانده 30 گرم دم کرده دم آلبالو برای افرادی که دچار بیماری های کلیه و مثانه هستند مفید است، دم آلبالو را به مدت

12 ساعت در آب سرد خیس نموده سپس در یک لیتر اب اضافه کرده و می جوشانند و صبح و ظهر و شب یک لیوان از جوشانده

را می خورند.

آلبالو برای رفع حرارت و تشنگی و غلظت خون و صفرا مفید است.

آلبالو را به صورت خام به عنوان میوه، مورد استفاده قرار می‌گیرد و هم از آن در غذاها، دسرها و شیرینی‌های مختلف فصل استفاده می‌کنند. البته از مربا و شربت خوشمزه آن نیز نمی‌توان به راحتی گذشت؛ به خصوص اینکه شربت آلبالو خاصیت عطش‌زدایی نیز دارد.

در ضمن، بعضی‌ها برای رفع تشنگی، آب آلبالو را به شربت آن ترجیح می‌دهند. از طرف دیگر، این میوه طبیعتی سرد دارد؛ بنابراین خوردن آن به افراد گرم مزاج توصیه می‌شود. به‌طور کلی آلبالو، سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگونی به خصوص ویتامین C و مقداری سدیم، منیزیم، پتاسیم، مس و روی است.

خواص درمانی:

- آلبالو باعث کاهش فشار خون می‌شود، بنابراین مصرف آن برای افرادی که دارای فشارخون بالایی هستند مفید است؛ علاوه بر این، غلظت خون را کم می‌کند و برای رفع مشکل کم‌خونی توصیه می‌شود.
- آلبالو خاصیت صفرابری دارد و به دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا کمک می‌کند، البته می‌گویند اگر آب یا مربای آلبالو با کمی رازیانه مخلوط شود، برای دفع سنگ مثانه و رفع سوزش مجاری ادرار مفید است.
- این میوه، نیروبخش بوده است و اثر ضد عفونی‌کننده بر روده‌ها دارد و در ضمن ورم معده را نیز کم می‌کند.
- آلبالو به طور کلی برای درمان رماتیسم، تصلب شرایین، نقرس و پیوره دندان مفید است.
- با توجه به اینکه آلبالو قندخون را کاهش می‌دهد، دیابتی‌ها می‌توانند آن را با خیال راحت مصرف کنند.
- این میوه ادرار آور بوده، برای رفع ورم کلیه مفید است.
- چاق‌ها نیز می‌توانند با خوردن آلبالو خودشان را لاغر کنند. علاوه بر این، آلبالو چربی خون را نیز پایین می‌آورد.

ویتامین A	ویتامین C	آهن	فسفر	کلسیم	قند	پروتئین	انرژی
IU400	5 میلی گرم	یک میلی گرم	20 میلی گرم	50 میلی گرم	16 گرم	0/85 گرم	6/8 کیلو کالری

فصل تسعم

ألو

خواص آلو

آلو یک میوه‌ی تک هسته‌ای از خانواده‌ی هلو و زردآلو است. بیش از هزاران گونه‌ی متفاوت از این میوه در دنیا وجود دارد که از نظر رنگ، شکل و اندازه تنوع زیادی دارند. معروفترین این گونه‌ها نوع ژاپنی است که برخی انواع آن به رنگ زرد و پرآب بوده و برخی دیگر درصد آب کمتری داشته و قرمز متمایل به ارغوانی هستند. اندازه‌ی آلو در سراسر جهان از 3-6 سانتی‌متر متفاوت است. طعم آن از ترش تا شیرین متغیر بوده و به رنگ‌های زرد، سبز، قرمز و ارغوانی موجود است.

مصرف آلو با جلوگیری از افزایش فشارخون، کنترل قندخون و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی- عروقی، سرطان، بیماری‌های گوارشی و کاهش چربی مورد استفاده در شیرینی‌پزی نقش بسزایی در سلامت انسان دارد.

این گیاه بومی اروپا و آسیا محسوب می‌شود و اولین بار در قرن 19، گونه‌های متفاوت آن توسط مهاجرین از آسیا و اروپا به آمریکای شمالی برده شد. براساس شواهد موجود، در زمان باستان مردم آسیای میانه آلو را خشک کرده و مصرف می‌کردند. آلو اکثراً به‌صورت تازه مصرف می‌شود؛ اما می‌توان آن را به کیک‌ها، سالادها و غذاها اضافه کرد یا به‌صورت کمپوت و مربا مصرف کرد. نوع خشک این میوه، در جای خشک و خنک یا در یخچال به مدت 6 ماه قابل نگهداری است. در طب چینی، آب آلو به‌عنوان «اکسیر صبحانه» جهت سم‌زدایی و شادابی بدن بعد از خواب توصیه شده است.

تأثیر آلو در سلامت بدن

- 1- آلو یکی از منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها است. این میوه حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات فنلی و بتاکاروتن می‌باشد که با اثر آنتی‌اکسیدانی خود رادیکال‌های آزاد اکسیژن را خنثی می‌کند.
- 2- آلو یکی از منابع غنی پتاسیم است. تحقیقات انجام گرفته در سال‌های اخیر تأثیر پتاسیم را در کاهش فشار خون نشان داده‌اند.
- 3- یکی دیگر از ترکیبات قابل توجه در این میوه فیبر است. فیبرها سبب کاهش سرعت جذب مواد مغذی به ویژه قندها شده و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می‌دهند. بنابراین مصرف آلو می‌تواند در کنترل قندخون موثر باشد.
- 4- یکی از شناخته شده‌ترین خواص آلو، پیشگیری از یبوست است. این اثر نیز به واسطه‌ی وجود فیبر است. در این مورد آلو از دو طریق عمل می‌کند:
اولاً فیبر که غذای باکتری‌های روده‌ی بزرگ است، توسط آلو فراهم می‌شود و با تخمیر فیبر توسط باکتری‌ها، حجم مدفوع زیاد می‌شود. بنابراین دیواره‌ی عضلانی روده، حاوی مواد بیشتری است که روی آن‌ها کار کند و در نتیجه، سرعت و قدرت انقباضات آن بیشتر می‌شود. این کار باعث خروج سریع‌تر مواد زاید می‌شود.
ثانیاً آلو و آب آلو مشتقات ماده‌ی به‌نام «هیدروکسی فنیلپاتین» هستند که عضلات صاف دیواره‌ی روده‌ی بزرگ را تحریک می‌کند. این تحریک باعث شروع افزایش فعالیت در روده‌ی بزرگ می‌شود که این امر نیز به افزایش سرعت حرکت مدفوع کمک می‌کند.



همچنین در 100 گرم آلو خشک، حدود 10 گرم قند سوربیتول موجود می‌باشد که سوربیتول نیز خاصیت ملین دارد. علاوه بر اثرات فوق، فیبر موجود در آلو سبب افزایش رشد و تکثیر باکتری‌های مفید روده شده که این امر مانع از رشد باکتری‌های مضر در داخل روده می‌شود. در عین حال بر اثر تخمیر فیبر در داخل روده، اسید بوتیریک تولید می‌شود که منشأ انرژی برای سلول‌های روده است و به این ترتیب به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

5- گیاه خوران و افرادی که مقادیر کمی گوشت قرمز مصرف می‌کنند، خود را در معرض خطر دریافت ناکافی آهن و تهی شدن نخایر آهن بدن قرار می‌دهند. فقدان آهن می‌تواند در نهایت به کم‌خونی منجر شود که خستگی مفرط و عدم تمرکز از عوارض آن است. ولی باید توجه داشت که آلو خشک منبع خوب «آهن گیاهی» است.



6- همچنین آشپزها و کسانی که تمایل ندارند از چربی، کره یا مارگارین در دستورات خود استفاده نمایند می‌توانند از پوره‌ی آلو خشک در دستورات خود نظیر کیک میوه‌ها، برانی شکلات یا کیک هویج استفاده کنند که ماهیتی جویدنی و نرم دارند. پوره‌ی آلو خشک به حجم و مقدار دستور غذایی می‌افزاید و در عین حال حاوی چربی هم نیست. بنابراین استفاده از آلو خشک برای افرادی که باید رژیم کم‌چربی داشته باشند و تمایل به خوردن «هله‌هوله» شیرین دارند، مناسب است.

خواص درمانی

درمان کننده بیماری کبدی، دفع کننده اوره، اسیداوریک و چربی خون است. همچنین آرامبخش و ملین و برای اشخاصی که از ناراحتی بیبوست رنج می‌برند بسیار مفید است. خوردن آلو تازه حرارت را فرو می‌نشاند، و صفرا را تسکین می‌دهد. آلو خشک، خون را طبیعی کرده و درد مهلک را از بین می‌برد. در ضمن برطرف کننده خارش بدن است. مصرف آلو آن هم به صورت ناشتا در تقویت اعمال کلیه‌ها و رفع بیبوست بسیار مفید است.

مصرف برگ و مغز و هسته آلو و آلوچه، گرم کش است.

انواع آلو یا آلوچه تازه برای مبتلایان به سو« هاضمه مزمن و ضعف اعصاب، بسیار نافع است زیرا ملین خوب و محرک دستگاه تغذیه است و عملش برای تمام اعضای بدن موثر است و باید جزو سبذ غذایی اشخاصی که مبتلابه رماتیسم و نقرس و تصلب شرائین هستند، قرار گیرد. آلو بخارا برطرف کننده حرارت طبع و مسکن حرارت دل، قی و تشنگی است. جوشانده ای که از برگ و ساقه آلو تهیه می شود برای ناراحتی های ورم گلو، ورم لوزه و تقویت لثه ها مفید است. نوشیدن آب آلو یا همان آلوچه، دفع کننده گرم های معده است. ضماد مخلوطی از آلو و سرکه درمان کننده جوش بدن کودکان است. مالیدن یک عدد آلوئی خیس شده در داخل دهان کودکان برای درمان برفک بسیار موثر است و بالا خره این که صمغ درخت این میوه که انگم آن در طبیعت گرم تر از صمغ عربی است سرفه را برطرف می سازد و در ضمن خرد کننده سنگ هاست.

مضرات

مضرات خاصی برای آن گفته نشده است.

فصل هفتم

بانگ



بالنگ برای تقویت قلب مفید است. بالنگ میوه مرکباتی است و اغلب در آسیا، آمریکای مرکزی و جنوبی و کشورهای مدیترانه کشت می شود.

• در رفع نفخ معده و هضم غذا موثر است.

• بالنگ برای تقویت قلب و کبد مفید است.

• دم کرده پوست خشک شده این میوه برای ترشح صفراوی مفید است و جویدن آن خوشبو کننده دهان است.

• قراردادن گوشت سفید خشک شده آن در لایه لای لباس ها مانع بید زدن آن ها می شود.

• مالیدن روغن بالنگ برای رفع بی حسی، فلجی، سیاتیک، امراض عصبی، درد کلیه و مثانه مفید است.

• جویدن پوست این میوه باعث خوشبو شدن دهان می شود.

• تخم بالنگ ضد تب است و برای از بین بردن کرم روده ای مفید می باشد.

• این میوه خنک کننده و آرام بخش است.

رفع خونریزی لثه، تقویت کبد، خنک کننده و آرام بخش، رفع یبوست معده. همراه با گلاب برای اسهال خونی و نیز اسهال های روده ای سودمند است.

بالنگ در کتب طب سنتی با نام «اترج کبیر» آمده است. میوه آنرا به فارسی بالنگ گویند و از نظر گیاه شناسی واریته از بادرنگ

است. این درختچه دارای میوه هایی است که گاهی به وزن یک کیلو گرم نیز می رسد. نوع دیگری از بالنگ را به فارسی

«بادرنگ» می نامند و در کتب طب سنتی با نامهای بادرنج، باذرنج و اترج صغیر آمده است.

بالنگ درختچه ای است به شکل غیر منظم، برگ آن با کمی اختلاف شبیه سایر مرکبات ولی میوه آن به کلی متفاوت و نوع کبیر آن

در ابعاد یک خربزه کوچک است. شکل آن دراز از یک طرف متصل به شاخه کمی پهن و از طرف دیگر به نوک باریکی ختم

می شود. پوست آن به رنگ زرد طلایی خیلی ضخیم، موج دار و دارای برآمدگی هایی مانند تاول درشت است. قسمت عمده میوه را

با پوست زرد و گوشت سفید داخل پوست را گرفته و تقریباً جای برای پولپ ترش غیر خوراکی وسط آن باقی نگذاشته است. گل آن

سفید می باشد. بالنگ دارای پوست زرد رنگ طلایی، با بوی معطر، به خصوص نوع کوچک آن که پوستش صاف است، معطرتر

است. قسمت گوشتی سفید متصل به پوست خارجی آن ضخیم و کمی شیرین و قسمت پولپوسط آن که در میان پرده های ضخیم

طولانی واقع شده است، دارای الیاف و غلاف های پر از مایعی است که در بعضی انواع شیرین و رد برخی ترش می باشد.

تخم‌های آن که در قسمت پولپ آن واقع است کمی داراز و در غلاف سفیدی واقع و مغز، سفید و کمی تلخ است.

از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی پوست زرد آن کمی گرم و خشک است و شحم آن یا به عبارت دیگر قسمت گوشت سفید داخلی متصل به پوست زرد آن در ارقامی که این قسمت شیرین است از نظر طبیعت سرد و تر و خشک و برگ و شکوفه آن گرم و خشک است.

از نظر خواص معتقدند که پوست زرد آن برای تقویت قلب و دماغ و کبد، سرد و معده احشای داخل شکم مفید است و برای تحلیل بادهای و نفخ و کمک به هضم غذا مؤثر می‌باشد. بخصوص مربای آن با عسل؛ البته با خوردن مربای آن اسراف نباید شود زیرا هضم آن مشکل می‌شود. دم کرده پوست زرد خشک شده آن مسکن قی صفاوی و جویدن آن خوشبو کننده دهان است. اگر پوست و گوشت سفید خشک شده آن را در لابه لای لباسها بگذارند مانع بید زدن می‌شوند.

فصل هشتم

به

خواص به



سرزمین میوه به، بین دریای خزر و دریای سیاه است، جایی که رشته کوه های کاکاسس، شمال ترکیه را به ایران پیوند می دهد.

بیشتر از 4000 سال است که درخت به، در آسیا و مدیترانه می روید. درخت به، برای رویش به دمای کمتر از 7 درجه سانتیگراد احتیاج دارد.

های درخت به درمی آیند که رنگ صورتی یا سفید هستند. به، جزو خانواده گلابی و سیب می باشد. ظاهر میوه به، شبیه سیب زرد یا گلابی است.

مزه و طعم میوه به، شبیه سیب است. میوه به کمی خشک، سفت، ترش و شیرین می باشد. مارمالاد، مربا و ژله به بسیار فراوان است. میوه به همانند سیب، در حین پختن پکتین تولید می کند. پکتین باعث سفت شدن به می شود.

زمانی که چینی ها دارچین و ریواس را و هندی ها نارگیل را برای تجارت می بردند، ایرانی ها (به خصوص اصفهانی ها) به، سیب و زعفران را به کشورهای دیگر می بردند.

در کشورهای خاورمیانه میوه به، یک غذای معمول بود که هم به صورت خام و هم به صورت پخته خورده می شد.

اگر میوه به نرسیده باشد، آن را در دمای اتاق قرار می دهند تا تمام میوه به رنگ زرد درآید و بو دار شود.

حال اگر می خواهید میوه به رسیده را چند روز نگه دارید، آن را در یخچال قرار دهید، ولی به را کنار سیب یا گلابی نگذارید، زیرا ممکن است بوی خوش آن بر روی میوه های دیگر اثر بگذارد.

میوه به را به صورت آبپز و بخارپز تهیه کرده و به عنوان غذا یا دسر مصرف می کنند.

عقاید مردم در مورد میوه به

* در زمان قدیم، زنان دانه به را می کوبیدند و در مقداری آب خیس می کردند و از لعاب به دست آمده ی آن، برای لوله کردن مو و صاف نگه داشتن آن استفاده می نمودند.

* در یونان، افراد به عنوان تشریفات ازدواج از میوه به استفاده می کردند. آنها میوه به را به طرف ارابه عروس و داماد پرت می کردند. آنها بر این عقیده بودند که میوه به نشانه ای از باروری است و آن را به الهه عشق خود تقدیم می کردند.

* در روم یکی از طبیعی دان ها، میوه به را با نام های سیب طلایی، سیب گنجشکی و همینطور سیب مست خوانده بود.

* یک نظریه در مورد به این بود که اگر زنان باردار میوه به را زیاد بخورند، بچه آنها نابغه خواهد شد.

* به علت آنکه میوه به دارای خاصیت اسیدی است، در کشورهایهایی مثل آلمان و آفریقای جنوبی که غذاهای چرب بیشتر می خورند، شناخته شده است.

* اروپایی ها بر این باورند که میوه به، به هضم گوشت کمک می کند، به همین دلیل با گوشت های چرب، به سرو می شود.

فواید خوردن به:

اثرات مثبت بر فکر و ذهن

تجدید و احیای روحیه

خوشحال بودن

از بین برنده افسردگی ناشی از انواع سردردها

تقویت کننده قلب، کبد و معده

مفید برای زخم معده

تحریک کننده اشتها

نرم کننده سینه

ادرار آور

کمک به هضم غذا

جلوگیری از التهاب پلک و استراحت چشمان خسته ؛ به این طریق که چند قاچ به تازه را روی محل درد قرار دهید.

از بین برنده بوی بد دهان

خوشبوکردن اتاق

مفید برای کاهش وزن، به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر. اگر شما قصد افزایش وزن دارید، میوه به را مصرف نکنید.

ضد سرطان به علت آنکه این میوه دارای آنتی اکسیدان می باشد.

کمک به پایین آوردن کلسترول خون

کمک به پایین آوردن فشار خون، به خاطر دارا بودن پتاسیم

کاهش خطرات بیماری های قلبی، به خاطر دارا بودن ویتامین C

تحقیقات نشان داده است که میوه به ممکن است خاصیت ضد ویروسی نیز داشته باشند.

خواص آب به

جلوی خون ریزی را می گیرد.

جلوی تهوع و استفراغ غیر ارادی را می گیرد.

سردرد را برطرف می کند.

از بین برنده تشنگی می باشد.

خواص هسته میوه به (به دانه)

برای درمان ذات الریه، گلودرد، صدای گرفته و خشن مفید است.

ضد تب

مفید برای اسهال

لعاب به دانه برای ترمیم زخم ها و سوختگی پوست در اثر آتش بسیار مفید است.

جویدن به دانه برای رفع کندی دندان ها و برای تقویت نیروی جنسی در گرم مزاج ها مفید است.

روغن به را چگونه می توان به دست آورد و چه خواصی دارد؟

به را کاملا بپزید و آب آن را بگیرید و آن را با روغن زیتون بجوشانید، آن قدر که آب آن تبخیر شود و فقط روغن بماند.

به این ترتیب روغن به بدست می آید.

روغن به، برای جلوگیری از عرق کردن، سرگیجه، وزوز گوش و تقویت معده و کبد و قلب بسیار مفید است.

خاصیت مربای به

مربای به با عسل برای سلامتی بسیار مفید است و برای تقویت سینه استفاده می گردد.

خدا را شکر که همه نعمت در اختیار ما گذاشته است. این ما هستیم که قدر این نعمات را باید بدانیم.

فصل نهم

بإتمام

خواص بادام

بادام یکی از انواع آجیل هایی است که غالباً در پذیرایی از مهمانان استفاده می شود. خوشبختانه، بادام در تمام سال یافت می شود.



بادام فواید بسیاری برای بدن دارد، از جمله:

1- پایین آورنده کلسترول بد و کاهش دهنده بیماری های قلبی

بادام دارای مقدار زیادی چربی است، اما از نوع غیر اشباع! این چربی خطر بیماری های قلبی را کم می کند. تحقیقات نشان داده است که تمامی مغزهای خوراکی، بیماری های قلبی و کلسترول بد را دور می کنند. مطالعه ای نشان داده است، افرادی که 5 بار در هفته آجیل می خورند، 50 درصد احتمال خطر برای بیماری های قلبی را از خود دور می کنند.

2- بادام، آنتی اکسیدان است.

ویتامین E در پوست بادام وجود دارد. این ویتامین، یکی از انواع آنتی اکسیدان ها می باشد. فواید آنتی اکسیدان ها در بدن بسیار زیاد است. آنتی اکسیدان ها جلوی برخی امراض را می گیرد، از جمله: سرطان، بیماری قلبی، فراموشی، آلزایمر، خوب عمل نکردن سیستم ایمنی، آب مروارید چشم (کاتاراکت)، ضعیف شدن ماهیچه ها و هم چنین بر سلامتی پروستات اثر می گذارند و از تخریب سلول ها و DNA جلوگیری می کند.

3- از گرفتگی عضلانی جلوگیری می کند.

بادام دارای منیزیم و پتاسیم است. هنگامی که به مقدار کافی منیزیم در بدن باشد، در خون جریان می یابد و اکسیژن و مواد مغذی را سریع تر حمل می کند و جلوی افزایش ضربان قلب را می گیرد. بادام بسیار بیشتر از جو یا حتی اسفناج، منیزیم دارد. پتاسیم در انقباض عضلات، به جریان درآوردن اعصاب، متعادل کردن فشار خون و عملکرد بهتر قلب نقش دارد. 4/1 فنجان بادام دارای 99 میلی گرم منیزیم و 257 میلی گرم پتاسیم می باشد.

4- به کاهش وزن کمک می کند.

بسیاری از افراد به خاطر افزایش وزن، بادام نمی خورند. در حالی که متخصصان تغذیه به این نتیجه رسیده اند، افرادی که حداقل 2 بار در هفته آجیل می خورند، نسبت به آنها که اصلاً و یا به ندرت آجیل می خورند، بیشتر وزن کم می کنند.

5- در روز، بادام بخورید تا انرژی داشته باشید و از سلامتی خود لذت ببرید.

این ماده غذایی به خاطر دارا بودن ویتامین ها و پروتئین و آهن، انرژی مورد نیاز بدن را افزایش می دهد. همان طور که می دانید، آهن یکی از اجزاء مهم هموگلوبین می باشد و نقش هموگلوبین، حمل اکسیژن در خون است. لذا آهن کمک می کند که سلول ها اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کنند و کمبود آن موجب خستگی و ضعف در انجام کارها می شود. موسسه غذا و دارو برای حفظ سلامتی بدن دریافت روزانه 18 میلی گرم آهن را توصیه می کند. اما باید توجه داشت که زیاده آهن خطرناک می باشد و می تواند قلب، کبد و لوزالمعده را از کار بیندازد.

6- جلوگیری از سرطان

بادام دارای مقدار زیادی کلسیم و پروتئین می باشد. 100 گرم بادام تازه در حدود 20 گرم پروتئین و 240 میلی گرم کلسیم دارد. کلسیم و فیبر موجود در بادام، کاهش دهنده سرطان روده بزرگ می باشد. اسید فولیک در بادام، باعث کاهش سرطان دهانه رحم می گردد.

7- منبع انرژی

بادام محتوی مقدار زیادی چربی های غیر اشباع، فیبر، پروتئین گیاهی، روی، مس و منیزیم می باشد. بادام دارای انواع ویتامین ها می باشد که به سوخت و ساز کربوهیدرات ها کمک می کند و یکی از منابع انرژی برای مغز می باشد.

8- جلوگیری از سنگ کیسه صفرا

9- کاهش دهنده قند خون و بیماری دیابت

10- تقویت عملکرد ریه

به طور کلی، بادام جلوی برخی بیماری های تنفسی از قبیل: تنگی نفس، برونشیت مزمن و امفیزم (اتساع و بزرگی عضوی در اثر گاز) را می گیرد.

سلنیوم، در بادام و آجیل یافت می شود. سلنیوم نیز یک آنتی اکسیدان می باشد.

11- استحکام استخوان ها

بادام محتوی مقدار زیادی چربی غیر اشباع و بسیاری از مواد مغذی می باشد، از جمله: کلسیم و منیزیم. این عناصر برای استحکام استخوان ها استفاده می شوند.

به طور کلی، بادام غنی ترین منبع غیر حیوانی کلسیم می باشد.

استخوان ها و دندان هایتان را با استفاده از فسفر موجود در بادام، تقویت کنید.

مقدار کلسیم در 20-25 عدد بادام بیشتر از 1/4 فنجان شیر است. پس برای جلوگیری از پوکی استخوان یک منبع غنی می باشد.

12- خاتم های بارداری توجه کنند!

اگر شما باردار هستید و یا قصد بارداری دارید، بادام منبع اسید فولیک است. همان طور که می دانید، این ویتامین عمل ساخت و نگه داری سلول ها را برعهده دارد. این وظیفه در هنگام تقسیم سلولی و رشد بسیار مهم است، پس برای زنان باردار و نوزادان بسیار مهم است. اسید فولیک در تکامل رشد جنین بسیار با اهمیت می باشد.

رشد طناب نخاعي و مغز جنین در گرو وجود اسید

فولیک می باشد.

اغلب زنانی که می خواهند باردار شوند و زنان باردار باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند. پس بادام، یادتان نرود!

نکته:

در عید، برخی از افراد بادام بوداده مصرف می کنند. این بادام به اندازه بادام خام مفید نیست. انرژی بادام بوداده در 100 گرم، 597

کیلوکالری، چربی در حدود 53 گرم و فیبر 12 گرم می باشد. برای سوزاندن این مقدار انرژی باید 119 دقیقه پیاده روی کنید!

به نظر شما کدام یک از بادام ها بهتر است، تازه یا بوداده؟

به راستی در همه نعمات خدا، فایده و ضرر وجود دارد. باز هم می گویم، به مقدار کافی خوردن بهتر از هیچ وقت نخوردن است.

سال خوبی را داشته باشید و از نعمت هایی که خداوند به شما ارزانی داشته، استفاده کنید.

فصل دهم

پاپایا (انبہ ہندی)



معرفی

پاپایا یا پاپایه میوه‌ای است با درخت بومی مناطق حاره‌ای قاره آمریکا که اکنون در بسیاری مناطق حاره‌ای از جمله هند، آفریقای جنوبی، سریلانکا و فیلیپین کشت می‌شود. درخت پاپایا قبل از کشف قاره آمریکا، فقط در نواحی مرکزی این قاره، خصوصاً در مکان‌هایی که امروزه مکزیک و هاوایی نام دارند، وجود داشته است. بعد از کشف قاره آمریکا، این درخت به تمام نواحی روی زمین، که آب و هوای استوایی دارند مانند فیلیپین، هند، سریلانکا، برزیل و حتی آفریقای جنوبی برده شد و امروزه در حیات بیشتر خانه‌های مردم این کشورها، می‌توان آن را دید. پاپایا در ایران به نام پاپایا، درخت خربزه و انبه هندی شناخته می‌شود. درخت آن درختی است کوچک دارای یک ساقه به ارتفاع ۴ تا ۱۰ متر و برگهایی بزرگ به ابهاد ۵۰ تا ۷۰ سانتی است. اندازه میوه آن ۱۵ تا ۴۵ سانتیمتر در طول و قطر آن ۱۰ الی ۳۰ سانتیمتر بوده و رنگ آن موقعی که رسیده باشد زرد کهربایی تا کمی نارنجی است.

پاپایه با طعم خوب و حالت لطیفی که دارد در سالاد میوه بسیار فوق العاده است. از پاپایه پوره نیز تهیه می‌کنند و از آن در کباب برگ نیز استفاده می‌شود. همچنین پوست کردن و خارج کردن دانه‌های آن آسان است. پاپایه‌های هاوایی از نوع مکزیکی آن معمول تر و خوشمزه ترند. نوع زرد آن که راحت تر ثمر می‌دهد به محض رسیدن آماده خوردن است و بهتر است خنک مصرف شود. نوع سبز پاپایه در اتاق‌های حرارتی پس از چند روز به عمل می‌آید و آماده خوردن می‌شود. مردم جنوب شرق آسیا پاپایه سبز را پس از خرد کردن و پختن داخل سالاد می‌ریزند. پاپایا میوه ایست از خانواده خربزه و هندوانه که در استوا به عنوان میوه ای طبی شناخته شده که حاوی مواد هضم کنندگی ویژه ای می باشد.

بهتر است پاپایا را با نصف لیموی ترش مصرف نمایید. اضافه کردن ۲ قطعه پاپایای خرد شده در غذای در حال پختن موجب تسریع در طبخ می‌گردد. مصرف آب پاپایای سبز خام به تنهایی یا همراه با سالاد کمک شایانی برای بهبود اختلالات گوارشی می‌کند. خوردن پاپایای خرد شده به صورت خام جهت رفع اختلالات کبدی و یرقان بسیار مفید است. درخت پاپایا میوه‌های زیاد و بزرگی می‌دهد که خاصیت غذایی و دارویی دارند. میوه‌ها آنقدر بزرگند که در بعضی کشورها، به آن «درخت خربزه» می‌گویند.

پوست میوه پاپایا قبل از رسیدن سبز است و بعد زرد و نارنجی می‌شود. میوه رسیده گوشتی است و گوشت آن شبیه طالبی و به رنگ‌های متنوع زرد، نارنجی کم رنگ و حتی صورتی دیده می‌شود و مزه‌های شیرین دارد. وسط میوه حفره‌ای وجود دارد که پر از دانه‌هایی به رنگ بنفش پر رنگ و چسبیده به گوشت میوه است.

این دانه‌ها مانند فلفل سیاه مزه تندی دارند. در بعضی کشورها این دانه‌ها را به همراه فلفل سیاه می‌کوبند و در غذا از آنها استفاده می‌کنند. مهم‌ترین خاصیت این گیاه وجود ماده‌ای به نام «پاپائین» در شیره تنه درخت و همچنین میوه کال آن است. پاپائین ماده‌ای شبیه «پپسین» است؛ پپسین آنزیمی است که از معده انسان برای هضم پروتئین‌ها ترشح می‌شود. شیره پاپایا همچنین، ضددرد، ضد عفونی کننده، پائین آورنده فشار خون و آرام‌بخش است.

این میوه را که بعد از پوست کردن و جدا کردن دانه‌ها قابل استفاده می‌شود، به صورت تازه بعد از غذا و یا مخلوط با سالاد می‌خورند و حتی نوشابه‌های مختلفی از آن تهیه می‌کنند.

این میوه به صورت کنسرو هم در بسیاری از نقاط جهان استفاده می‌شود. در بعضی کشورها مانند تایلند از میوه پاپایا، چه خام و چه پخته، غذاهای مختلفی تهیه می‌کنند چون حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و به دلیل داشتن پاپائین به هضم غذا کمک می‌کند. پس حالا متوجه شدید که چرا با پیدایش اولین نشانه‌های رسیدن میوه درخت پاپایای حیاط خانه، بچه‌ها برای کردن رسیده‌ترین میوه‌ها در بالا رفتن از درخت با خواهرها و برادرهای خود مسابقه می‌دهند.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در پاپایا، مواد کارپائین، کارپوزید، پاپائین و کارپسین یافت می‌شود. ماده پاپائین را پپسین گیاهی می‌نامند و خواص آن نظیر پپسین است که در رفع سوء هاضمه و بی‌اشتهایی مفید است. گوشت میوه تازه پاپایا دارا اسیکروز، قند انورت، یک ماده رزینی، پاپائین، مالیک اسید، املاحی از تارتاریک اسید و سیتریک اسید است. هر دو نوع میوه رسیده و میوه نارس آن بسیار غنی از پکتین است. در میوه پاپایا، مواد رنگی کاروتنوئید وجود دارد. میوه پاپایا، منبع بسیار غنی از ویتامین‌ها است. در برگ‌های درخت پاپایا، یک گلیکوزید، ماده کارپوزید و یک آلكالوئید کارپائین یافت می‌شود. در تخم‌های پاپایا و همچنین در پوست و ریشه درخت نیز ماده کارپائین به مقدار کم وجود دارد. کارپائین یک سم قلبی است، از نوع گلوکوزید قلبی نیست ولی در عین حال یک آمیب‌کش قوی است، یعنی خاصیت آمیب‌کشی دارد. در برگ‌های پاپایا ویتامین E و C وجود دارند.

خواص - کاربرد

شیرابه یا لاتکس که در تمام اعضای درخت وجود دارد، دارای یک آنزیم است که به هضم مواد آلبومی‌نوئیدی کمک می‌کند. این لاتکس، معمولاً از میوه نارس پاپایا گرفته می‌شود و در بازار کشورهای خاور دور به طور وسیعی به عنوان داروی معالجه سوء هاضمه عرضه می‌شود. خوردن لاتکس پاپایا، اثر کرم کش دارد. موارد استعمال دیگری که برای شیرابه پاپایا در مدارک طب سنتی خاور دور ذکر می‌شود، معالجه ورم غشای معده است. همچنین برای معالجه طحال بزرگ شده نیز مفید است.

در استعمال خارجی، از لاتکس پاپایا برای رفع درد سوختگی پوست استفاده می‌شود و ضمناً به عنوان داروی زیبایی برای رفع لکه‌های پوست، زگیل و اکزما بسیار مفید است. در اندونزی به محل گزیدگی مار مالیده می‌شود. در فیلیپین هم به عنوان کمک‌های اولیه مار گزیدگی استعمال می‌شود و قسمت بالای میوه نارس را گرفته و روی محل نیش مار آنقدر می‌مالند که خون بیاید.

ریشه تازه پاپایا قرمزکننده پوست است ولی وقتی خشک می‌شود، این خاصیت قرمز کنندگی آن کاسته می‌شود.

از ریشه پاپایا به تنهایی و یا در ترکیب با سایر داروها برای درست کردن مشمع دارویی استفاده می‌شود که برای معالجه تومورهای رحمی مفید است، همچنین به عنوان مدر برای معالجه سنگ کلیه مصرف می‌شود. در اندونزی از ریشه و تخم پاپایا به عنوان ضد کرم استفاده می‌شود. در فیلیپین از جوشانده ریشه پاپایا برای تقویت معده استفاده می‌شود و در معالجه بواسیر نیز به کار می‌رود. از برگ‌های تازه پاپایا پمادی درست می‌کنند و مانند ضماد برای التیام زخم‌ها، ورم‌ها، جوش و کورک و قسمت‌هایی از بدن که روماتیسمی است، استفاده می‌شود. خوردن دم‌کرده ریشه آناناس مخلوط با ریشه پاپایا برای معالجه سنگ کلیه مفید است. در هندو چین از تخم پاپایا برای کنترل و مداوای گزش حشرات سمی استفاده می‌شود.

مقدار خوراک پاپائین خالص در رفع سوء هاضمه از ده تا چهل سانتی گرم است که به صورت شربت، گرد یا اکسیر مصرف می‌شود.

فصل یازدہم

پر تَقَالَ



پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گل‌های سفید پوست پرتقال نارنجی رنگ ، کمی ناصاف و میوه آن بسته به انواع مختلف شیرین و ترش ، زرد رنگ و یا قرمز می باشد.

پرتقال یکی از قدیمی ترین میوه هایی است که بشر از آن استفاده می کرده است و در حدود 500 سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است.

در حال حاضر بیشتر از 200 نوع پرتقال در آمریکا کشت می شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می کند. پرتقال اولیه ، کوچک ، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت تر و شیرین تر شده است.

پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت.

موسسه مبارزه با بیماری سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می کنند . البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است

1- دانشمندان سوئدی کشف کرده اندکه خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند.

2- خوردن پرتقال کلسترول را پائین می آورد.

3- پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است.

4- اسانس پرتقال ضد عفونت های میکروبی است.

5- پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.

6- پرتقال ضد سم ، ادرار آور و نرم کننده سینه و ضد استفراغ است.

7- جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم ها و کاهش درد مفید است.

8- خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است.

9- اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن بکار می برند.

10- پرتقال خون را تمیز می کند

11- برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از 15 دقیقه با آب بشوئید.

12- از پرتقال برای کم کردن وزن می‌توانید استفاده کنید. طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و 3 عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آنرا داخل دیگی ریخته و بان نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت 10 دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجددا بمدت 5 دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید. از این شربت 3 فنجان در روز بنوشید. تا وزن شما بمقدار ایده آل در آید.

13- پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصی قلبیایی به بدن می‌دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است.

14- برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال بهتر است که پوست زرد رنگ آنرا بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می‌کند.

15- خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می‌باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر مارکت ها این خواص را ندارند.

فصل دوازدهم

پسته



در صد گرم مغز پسته مواد زیر موجود است:

آب	2/5 گرم
پروتئین	20 گرم
مواد چرب	54 گرم
مواد نشاسته ای	15 گرم
کلسیم	130 میلی گرم
فسفر	500 میلی گرم
آهن	5/7 میلی گرم
پتاسیم	950 میلی گرم
ویتامین آ	230 واحد
ویتامین ب 1	7/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	5/1 میلی گرم

پسته درخت دوپایه ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می رسد و بحالت خودرو در ایران و افغانستان می روید. برگهای درخت پسته متناوب و مرکب از 2 یا 3 برگچه نوك تيز با يك برگچه انتهایی است و برنگ سبز روشن می باشد. گل‌های آن خوشه ای است گل نر آن فاقد گلبرگ است ترکیبات شیمیایی پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است در صد گرم مغز پسته مواد زیر موجود

خواص دارویی خواص مغز پسته

باتوجه به اینکه بهترین نوع پسته جهان در کشور ما وجود دارد، ایران یکی از بزرگترین صادرکنندگان مهم پسته در جهان به حساب می آید.

پسته نه تنها در 2نوع خام و بو داده از جمله اجزای مهم آجیل‌های شور و شیرین است، بلکه نوع تازه آن نیز – که در اواخر تابستان و اوایل پاییز به بازار می آید – طرفداران بسیاری دارد.

علاوه بر این مغز آن به صورت خرد و آسیاب شده در پخت بسیاری از شیرینی‌ها و کیک‌ها و همچنین به صورت خالص برای تزئین بعضی از پلوهای مخلوط مانند شیرین‌پلو، مرصع پلو، هویج پلو و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد. در ضمن از پوست نرم و تازه آن نیز مربایی خوشمزه درست می‌کنند.

مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و برای افراد گرم مزاج مناسب نیست.

مغز پسته به دلیل دارا بودن آهن، خون‌ساز است و معمولاً به افرادی که از کم‌خونی فقر آهن رنج می‌برند، مصرف آن توصیه می‌شود.

همچنین آن را تقویت‌کننده نیروی جسمی می‌دانند. از دیگر خواص پسته می‌توان به وجود کوآنزیم کیو10 اشاره کرد که انواعی از آنتی‌اکسیدان است و در پیشگیری از بیماریهای قلبی، نافع است.

پسته قادر به برطرف کردن اسهال معمولی و اسهال خونی است و چون حاوی مواد مغذی مناسب به همراه ویتامین‌ها بوده و کالری بالایی دارد، مصرف آن به ورزشکاران، دانش‌آموزان، نوجوانان به خصوص در سنین رشد و به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.

پوست سبز پسته تازه نیز خواص متفاوتی داراست. در برخی منابع آن را درمان مناسبی برای رفع بوی بد دهان ذکر می‌کنند و جویدن آن را برای التیام زخم‌های داخل دهان مناسب دانسته و برای استحکام لثه‌ها، مالیدن آن را بر روی لثه سودمند ذکر می‌کنند.

دم کرده پوست سبز پسته حالت دل‌به‌هم‌خوردگی و استفراغ را از بین می‌برد. برای رفع سسکه پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آن بنوشید. مغز پسته حاوی اسیدهای چرب مفید بوده، اما مصرف آن به افرادی که میزان تری‌گلیسرید خون بالایی دارند، توصیه نمی‌شود، همچنین به دلیل هضم دشوار آن برای معده مناسب نیست.

برخی از افراد معتقدند که مصرف زیاد پسته، باعث کثیف شدن خون می‌شود که این به دلیل بالا رفتن ازت در خون است و اشخاصی که دچار ضعف و نارسایی کبد هستند و مبتلایان به بیماریهای نقرس و دیابت و ناراحتی کلیه، باید از خوردن پسته خودداری کنند.

خواص پسته

پسته طبیعتی گرم و خشک دارد و حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی، مواد نشاسته‌ای غنی و مواد معدنی‌ای نظیر پتاسیم و منیزیم است که بسیاری از نیازهای بدن را تأمین می‌کند.

بعضی محققان عقیده دارند که پروتئین پسته به اندازه‌ای است که می‌توان آن را به عنوان جایگزینی برای گوشت و حبوبات دانست. در ضمن روی موجود در آن نیز در رشد سلول‌ها و بافت‌های بدن بسیار مؤثر است.

علاوه بر اینها وجود کلسیم و آهن در پسته سبب شده که این نوع خشکبار نقش بسیار مهمی در استحکام‌بخشیدن به استخوان‌ها و دندان‌ها و همچنین درمان بیماری‌هایی نظیر کم‌خونی‌های ناشی از فقر آهن داشته باشد.

خوردن پسته برای افزایش حافظه و تقویت ذهن نیز مفید است ولی باتوجه به اینکه خاصیت چاق‌کنندگی دارد، اگر رژیم دارید، اعتدال را در مصرف آن رعایت کنید.

برای رفع طبیعت گرم پسته – که باعث ایجاد کهیر یا دانه‌های قرمز رنگ پوستی می‌شود – بهتر است آن را با برگه زردآلو، هلو یا انار ترش مصرف کنید تا گرمی آن، قدری خنثی شود.

برخلاف خود پسته، پوست آن خاصیت سرد و خشک دارد و مصرف آن برای تقویت معده و قلب توصیه می‌شود. در ضمن اسهال را نیز برطرف می‌کند.

علاوه بر اینها برای خوشبو شدن دهان و تقویت لثه‌ها می‌توانید پوست تازه پسته را جویده و برای مدتی در دهان نگه دارید.

مضرات پسته

باید توجه داشت افرادی که مبتلا به نارسایی کبد هستند، مبتلایان به نقرس ، دیابت و ناراحتی‌های کلیه باید از خوردن پسته خودداری کنند.

پسته چربی زیادی درد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آنرا با زردآلو بخورند ضمناً مغز پسته گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و دانه های قرمز رنگ در پوست می شود .برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه ، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف نمود.

فصل سیزدهم

تفاوت



بین روزها به هر میوه‌فروشی‌ای که سر می‌زنیم با دیس‌های بزرگی که پر از توت‌های سفید و شیرین است مواجه می‌شویم؛ میوه نوبرانه بهار که طرفداران زیاد و خواص درمانی بی‌شماری هم دارد.

درخت توت از درختان بزرگ و مرتفعی است که ارتفاع آن به 20 متر و قطرش به یک متر می‌رسد. این درخت بومی چین است و در چین مرکزی و شرقی به صورت بومی وجود دارد. توت قرن‌ها پیش به اروپا برده شد. این درخت در آمریکا در اوایل دوران استقلال این کشور به عنوان منبع غذایی برای کرم ابریشم مورد استفاده قرار گرفت.

توت در اکثر کشورهای جهان از جمله در نقاط استپی و شمال ایران کشت می‌شود و حتی به طور خودرو در جنگل‌های شمال ایران پراکنده شده است. تنها میوه درخت توت نیست که استفاده می‌شود. برگ توت در بهار برای تربیت کرم ابریشم و در پاییز به مصرف دام می‌رسد. چوب آن در مصارف مختلف نجاری و خصوصاً تهیه تار و در شمال کشور برای طب‌بندی، تلنبار و همچنین مال‌بند برای گاوآهن برنج‌کاری به کار می‌رود. پوست شاخه‌های جوان نیز برای بسته‌بندی و بستن پیوند مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگ درخت توت سفید، به عنوان تنها غذای کرم ابریشم، اهمیت اقتصادی ویژه‌ای دارد و گاه درخت توت اساساً به همین منظور کاشته می‌شود.

خواص درمانی توت

قند موجود در توت سفید برای کسانی که مبتلا به مرض قند هستند ضرر ندارد. به همین علت به آنها توصیه می‌شود به جای قند، چای را با توت خشک بخورند.

این میوه خوشمزه دارای آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه فواید بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آنها کاهش میزان کلسترول بد خون و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است.

قش دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها پیشگیری از سرطان است، به همین دلیل مصرف توت برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌شود. توت سفید حاوی فیبر فراوانی است، به همین دلیل ملین خوبی است.

توت در سهل کردن جریان ادرار نیز نقش دارد.

مصرف این میوه وزن را کاهش می‌دهد. طبق یافته‌های پژوهشگران فیبرهای نامحلول موجود در توت کالری جذب شده در بدن را کاسته و موجب کاهش وزن می‌شود.

توت حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین "سی" و آهن است، از این رو مصرف آن برای کسانی که کمخونی دارند توصیه می‌شود. جوشانده پوست خشک شاخه‌های جوان و تازه درخت این میوه، ملین و روان‌کننده مزاج است. توت به علت داشتن انواع ویتامین‌های گروه "ب" در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب و هیجان موثر است ویتامین "آ" موجود در توت باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود. میزان کالری در هر ۱۰۰ گرم ۳۶۰ می‌باشد.

فصل چہارم دہم

تہوت فرنگی



توت فرنگی در پیشگیری از سرطان مری مفید است

پزشکان آمریکایی می گویند توت فرنگی در پیشگیری از سرطان مری مفید است. این پزشکان تاکید کردند مصرف توت فرنگی منجمد و خشک شده به میزان زیادی از تشکیل و رشد تومورهای مری در افرادی که دارای بافت های پیش سرطانی هستند، جلوگیری می کند.

به گزارش خبرگزاری رویترز، دکتر تونگ چن از متخصصان دانشگاه اوهایو و دستیاران وی با مطالعه روی 36 شرکت کننده طی یک دوره شش ماهه که از شکل منجمد این میوه استفاده کرده بودند، به این نتایج دست یافتند. دکتر چن تاکید کرد این مطالعه حائز اهمیت است چون نشان می دهد که توت فرنگی تاثیر به سزایی در کند کردن روند فعالیت بافت های پیش سرطانی دارد و تاثیر آن به حدی است که می تواند به طور جایگزین و یا همراه با داروهای شیمیایی مصرف شود.

جویندگان آنتی اکسیدان توت فرنگی بخورند

دکتر کیومرث دانشور، فوق تخصص تغذیه درباره خواص میوه توت فرنگی گفت: توت فرنگی منبع غنی از فیبر، ویتامین C پتاسیم و آنتی اکسیدان ها است.

از این میوه می توان در جهت افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در مجموع ارتقای سلامتی بدن بهره گرفت.

این میوه همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر است که فسفر موجود در این میوه عملکرد مغز را بهبود می بخشد، برای همین دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند.

نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت این است که این میوه به راحتی آلوده می شود و در زمان شستن باید دقت کافی اعمال شود.

توت فرنگي اشتها را کاهش مي دهد.

مطالعات نشان داده اند که توت فرنگي باعث افزايش ميزان هورموني مي شود که در بالا بردن متابوليسم، کاهش اشتها و تنظيم قند خون بعد از دريافت وعده هاي حاوي نشاسته کمک مي کند.

اين هورمون آديپونکتين است که ميزان بالاي آن در خون هم چنين با کاهش خطر حمله قلبي همراه است در حالي که ميزان پايين آن در افراد چاق گزارش شده است.

توت فرنگي و سفيد کردن دندان ها

توت فرنگي تازه و رسيده را با نصف قاشق چاي خوري بکينگ پودر مخلوط نماييد و سپس از آن براي سفيد کردن دندان هاي خود استفاده کنيد. راز اين ترکيب يا بهتر بگويم حاصلش اسيد مالیک است که پاک کننده ي بسيار قوي مي باشد براي لکه هاي حاصل از سيگار و قهوه بر روي دندان ها و از طرفي خاصيت سفيد کنندگي دارد. همچنين توصيه مي شود بيش از حد معمول از اين روش بهره برداري نکنيد چون ممکن است به مينا ي دندان هاي خود صدمه وارد کنيد. قدر مسلم اين روش مثل جرم گيري در زير دست یک دندانپزشک نيست ولي ارزان است و به صورت مقطعي جواب خواهد داد.

توت فرنگي در رشد کودکان، استحکام دندان ها و ترميم شکستگی استخوان ها موثر است

تحقيقات اخير نشان داده است دريافت روزانه یک واحد توت فرنگي باعث افزايش قابل توجهي در مقدار فولات خون شده و نيز فشار خون بالا را کاهش مي دهد. یک واحد توت فرنگي معادل 8 عدد است که 50 کالري انرژی دارد.

گفتني است، توت فرنگي، به علت داشتن آهن و ويتامين C در خون سازی بدن موثر است.

به دليل دارا بودن مقادير کافي کلسيم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان ها و ترميم شکستگی استخوان ها بسيار مؤثر است.

دانشجویان و افرادي که تمرينات فکري مي کنند، بهتر است حتما توت فرنگي بخورند، چرا که خوردن اين ميوه فسفر مورد نياز مغز شان را تأمين مي کند.

شايدان ذکر است، اين ميوه به علت داشتن ويتامين B در کاهش و رفع استرس، عصبانيت، خمودی، اضطراب، سستی موثر است.

توت فرنگي درمان کننده ي نقرس است.

ويتامين A موجود در توت فرنگي نيز باعث رشد ناخن ها و تقويت چشم مي شود.

فصل پانزدہم

خرمالو

خواص خرمالو



خرمالو سرشار از آب و بتاکاروتن است ، چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی کم می شود بلکه باعث خشن شدن پوست و شکننده شدن ناخن و موها و افت در میزان هوش و سلامت بدن می شود.

دکتر ناهید غلامی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین

های B1،C،B2،B3 است،در ضمن میوه دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند

کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز است.

بخش گوشتی این میوه محتوی مقدار زیادی فیبر، مواد آنتی اکسیدانی همچون تانن، فنول، لیکوپن، لوتئین، مواد قندی، پکتین و اسید می باشد. عمده ترین اسیدهایی که در این میوه وجود دارد، اسید تارتاریک و اسید سیتریک است.

خرمالو به دلیل دارا بودن مواد معدنی، برای رشد و نمو بسیار مفید شناخته شده است و آهن موجود در آن عنصر اصلی خونسازی و پتاسیم موجود در آن اشتهآور و شست و شو دهنده کلیه و کبد می باشد، با وجود عناصری همچون پتاسیم و منیزیم در این میوه، خرمالو کلسترول بد و فشار خون را نیز کاهش می دهد به همین دلیل این میوه برای سلامتی بیماران قلبی و افراد دارای چربی و فشار خون بالا بسیار مفید است. از طرفی به دلیل دارا بودن پکتین که یکی از انواع فیبرهای محلول در آب است، باعث کاهش چربی های خون می شود.

فصل شانزدهم

خرما

خواص خرما

خرما میوه‌ای است بسیار مقوی که حاوی مواد معدنی زیادی همچون پتاسیم، روی، منگنز، آهن و ویتامین‌های A، B، E است و این روزها به دلیل فرا رسیدن ایام روزهداری، از طرفداران بیشتری برخوردار است و اغلب روزهداران روزه خود را با این میوه بهشتی افطار می‌کنند.

دکتر احمد رضا درستی، متخصص تغذیه و رئیس دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در تعریف این میوه شیرین می‌گوید: در 100 گرم خرما 125 کیلو کالری موجود است و این در حالی است که در هر 100 گرم قند، 400 کیلو انرژی موجود است و این بدین معنی است که مقدار انرژی ناشی از خوردن خرما از قند ساده بسیار کمتر است و بسیار کمتر از قند، افراد را دچار چاقی و اضافه وزن می‌کند. به عنوان مثال در 100 گرم قند و شکر معمولی 99/9 درصد خالص آن انرژی را می‌شود؛ در حالی که در 100 گرم خرما حدود 30 درصد قند موجود است و بقیه آن، حاوی مواد دیگری است که از جمله این مواد مختلف، پروتئین است.

به گفته وی، 100 گرم خرما حاوی 1/5 درصد پروتئین گیاهی از جنس مرغوب می‌باشد. این متخصص تغذیه با اشاره به این که در خرما، مقداری نیز فیبر غذایی موجود است، اظهار می‌کند: فیبر موجود در خرما برای سلامت دستگاه گوارش و تغذیه بسیار مناسب است، علاوه بر آن کارتنوئید یا مواد رنگی در خرماست که پیش‌ساز ویتامین A و آنتی اکسیدان محسوب می‌شود که جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد.

دکتر درستی یادآور می‌شود: خرما علاوه بر نکات گفته شده، مقدار قابل توجهی فولات و یا همان اسید فولیک به بدن می‌رساند که جهت خون‌رسانی برای بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می‌شوند علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند.

فولات به عنوان ماده خونساز در خرما موجود است؛ هر چند که مقدار آهن خرما آنچنان زیاد نیست، به همین جهت برای خونسازی بدن احتیاج به 3 ماده مغذی فولات، آهن و ویتامین B 12 دارد که در غذا های حیوانی یافت میشوند. پس برای این منظور بایستی از غذاهای متنوع استفاده کرد.

ویتامین C یکی دیگر از مواد مغذی خرماست که این ویتامین برای جلوگیری از بیماری‌های خطرناک خونریزی‌دهنده یا همان اسکوربوت لازم است و باید بدن هر فرد در طول روز، 60 میلی‌گرم ویتامین دریافت کند که تقریباً در هر 100 گرم خرما 14 گرم ویتامین C موجود است.

وی در خصوص پتاسیم موجود در خرما خاطر نشان می‌کند: پتاسیم در این میوه به میزان قابل توجهی موجود است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است که به هم خوردن آن در بدن، بسیار خطرناک است. علاوه بر آن، خرما حاوی میزان قابل توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات ضروری است.

قلب

ثابت شده است خرمایی که شب در آب خیس شده و صبح مصرف شود، برای قلب‌های ضعیف مفید است. اگر این کار را دو بار در هفته انجام دهید به تقویت قلب خود کمک کرده‌اید.

خون سازی

خرما علاوه بر نکات گفته شده، مقدار قابل توجهی فولات و یا همان اسیدفولیک به بدن می‌رساند که جهت خون‌رسانی برای بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می‌شوند علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. فولات به عنوان ماده خون‌ساز در خرما موجود است؛ هرچند که مقدار آهن خرما آنچنان زیاد نیست، اما برای خون‌سازی، بدن احتیاج به 3 ماده‌ی مغذی فولات، آهن و ویتامین "ب 12" دارد که در غذاهای حیوانی یافت می‌شوند. پس برای این منظور بایستی از غذاهای متنوع استفاده کرد.

اعصاب و عضلات

پتاسیم در این میوه به میزان قابل توجهی موجود است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است که به هم خوردن آن در بدن، بسیار خطرناک است. علاوه بر آن، خرما حاوی میزان قابل‌توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات ضروری است.

خرما بهترین غذا برای روزه‌داران

نتایج یک تحقیق علمی نشان می‌دهد خرما بهترین غذا برای روزه‌داران در ماه مبارک رمضان است. بر اساس نتایج این تحقیق، در ساعات پایانی روزه، قند خون کاهش پیدا می‌کند و بر مغز تأثیر می‌گذارد و سبب می‌شود فرد احساس کسالت و ضعف کند و از قدرت تمرکز شخص روزه دار کاسته می‌شود.

همچنین کاهش قند بر حرکات جسمی نیز تأثیر می‌گذارد و معده تقریباً در حالت سکون قرار می‌گیرد و فعالیت آنزیم‌های دستگاه گوارشی به علت کمی مایعات در بدن به شدت کم می‌شود. با توجه به این موضوع بدن انسان هنگام افطار، به غذایی نیاز دارد که به سرعت هضم شود و معده را اذیت نکند و آن را فعال کند و به سرعت مواد مورد نیاز به بدن جذب شود و به مغز و عضلات برسد تا ذهن و بدن توانایی خود را باز یابند؛ همه‌ی این‌ها با مصرف خرما امکان‌پذیر است و ظرف بیست دقیقه، قدرت و توانایی را به شخص روزه دار باز می‌گرداند.

نکته

اگر چه خرما حاوی مواد غذایی مهم و ارزشمند است و در کشور ما انواع خرماهای مرغوب برداشت و به بازار عرضه می‌شود اما در انتخاب آن باید دقت زیادی کرد، زیرا سطحی چسبناک داشته و ناخالصی‌های مختلف را جذب می‌کند. قبل از مصرف، خرما را بشویید و از جایی آن را تهیه کنید که اطمینان دارید. هنگام خرید خرماهای بسته بندی شده هم از سلامت بسته بندی آن مطمئن شوید.

فصل هفدهم

زر دآلو



زردآلو یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های فصل تابستان است که معمولاً 2 یا 3 نوع آن در بازار یافت می‌شود. یکی از انواع آن شکر پاره است که همان طور که از نامش پیداست، طعمی بسیار شیرین دارد. نوع دیگر آن قیسی است که به اندازه بقیه انواع زردآلو فراوانی ندارد ولی خشک شده آن به راحتی می‌توان یافت. به طور کلی زردآلوی خشک شده - یا همان برگه زردآلو - یکی از خوش طعم‌ترین اجزای آجیل شیرین است.

خواص غذایی

زردآلو دارای طبیعتی سرد و تر است که البته نوع شیرین آن خاصیت گرم‌تری دارد. این میوه مقوی و لذیذ سرشار از:

ویتامین های A،B،C

کلسیم

منیزیم

فسفر

پتاسیم

گوگرد

سدیم

و مقدار کمی مس، آهن و روی نیز دارد.

زردآلو و به‌خصوص برگه خشک شده آن (به صورت خیس خورده) ملین است.

مغز شیرین هسته زردآلو نیز مقوی و مغذی است و طبیعتی گرم و خشک دارد؛ در ضمن مواد پروتئینی، چربی، قند و آنزیم های مختلفی نیز در آن وجود دارد.

نکته: زردآلو را بدون هسته و در سایه خشک کنید. زردآلوهایی که با دود گوگرد خشک می‌شوند، اگرچه رنگ زیباتری دارند ولی مضر هستند.

زردآلود به علت دارا بودن ویتامین B برای درمان بیماری‌های عصبی، روحی و روانی، خستگی، بی‌خوابی و فراموشی مفید است.

زردآلو خاصیت آرام‌بخشی و نشاط‌آوری دارد؛ در ضمن خوردن آن به آنهایی که ناراحتی‌های قلبی دارند نیز توصیه می‌شود.

این میوه عطش را از بین می‌برد و دفع‌کننده صفرا، اسید معده و پاک‌کننده خون و همچنین تنظیم‌کننده فشار خون است.

به خاطر وجود آهن در زردآلو، مصرفش برای درمان کم‌خونی نیز توصیه می‌شود.

شما می‌توانید التهاب معده‌تان را با خوردن زردآلو کاهش دهید؛ البته توجه داشته باشید که زردآلو میوه‌ای نفخ‌آور است و از طرف دیگر خوردن مغز هسته آن، نفخ را از بین می‌برد؛ پس میوه را همراه با مغز هسته‌اش بخورید.

به آن دسته از افرادی که در معده‌شان احساس سوزش می‌کنند یا از ناراحتی‌های کبدی در رنج هستند توصیه می‌شود که زردآلو نخورند.

مصرف مغز هسته زردآلو به‌عنوان داروی سینه‌درد، سرماخوردگی و نیز برای تقویت عمومی بدن و همچنین افزایش نیروی جنسی توصیه می‌شود.

مواد موجود در 1 گرم زردآلو

36/153 کیلو کالری	انرژی
87 درصد	آب
1/2 گرم	فیبر
0/1 گرم	پروتئین
0/8 گرم	شکر
420 میکروگرم	ویتامین A
5 میلی گرم	ویتامین c
06/0 میلی گرم	ویتامین B ₁
05/0 میلی گرم	ویتامین B ₂
06/0 میلی گرم	ویتامین B ₆
5/0 میلی گرم	ویتامین E
2 میلی گرم	سدیم
300 میلی گرم	پتاسیم
20 میلی گرم	فسفر
12 میلی گرم	منیزیم
8/0 میلی گرم	آهن
06/0 میلی گرم	مس
1 میلی گرم	سلنیوم
10/0 میلی گرم	روی
20 میلی گرم	کلسیم

فصل هجدهم

سبب

خواص سیب

خواص سیب-سیب، یکی از سلامت بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما محسوب می‌شود. از زمان‌های گذشته مردم جهان علاقه‌ی فراوانی به میوه‌ها داشتند. طبق نظر مورخان، منشاء اصلی سیب مناطق سردسیر شمال اروپا بوده و از آنجا این میوه‌ی با ارزش و مفید به نقاط دیگر جهان منتقل شده است. سیب یکی از میوه‌هایی است که قبل از دیگر میوه‌ها شناخته شد. تمدن انسان از دیر باز با سیب پیوند خورده است. سیب نشانه‌ی عشق و باروری، دوستی، زیبایی، خوش‌بختی، تندرستی، دانایی، خوشی، نیرومندی و ... می‌باشد. سیب دارای انواع بسیار متفاوتی است.

همه‌ی سیب‌ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه‌ی متفاوت در گونه‌های مختلف، تعیین‌کننده‌ی نوع مصرف آن‌ها است. مواد مغذی موجود در یک سیب به اندازه‌ی آن بستگی دارد، نه نوع آن. انواع سیب پس از مرکبات (پرتقال ، نارنگی ، لیموشیرین، لیموترش و گریپ فروت) و موز ، عمدتترین میوه‌ی پرورشی در سطح دنیا است.

کلیات گیاه شناسی

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می‌شود و سیب میوه ایست که می‌توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آن را می‌شناسند. در ایران این درخت به صورت وحشی در جنگلهای شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آن را آسیب ، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می‌گویند. سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت می‌باشد. سیب نوع ترش و شیرین دارد.

ترکیبات شیمیایی سیب

خواص سیب -سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی‌مناسبت نیست که یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند.

خواص سیب

یکی از خواص سیب این است که در حفظ طراوت و شادابی پوست موثر است. با استفاده از سیب می‌توان ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی طولانی و مزمن را از بین برد یا نشانه‌های آن‌ها را کاهش داد.

لازم به ذکر است که این قابلیت‌سیب ه دلیل وجود ویتامین های A،B2،C و مواد معدنی مانند آهن،منیزیم،کلسیم،پتاسیم است.



یکی دیگر از خواص سیب این است فشارخون را منظم می‌کند. خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشار خون می‌شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشارخون بیماران را پایین می‌آورد. یکی دیگر از خواص سیب این است که برای دندان‌ها و لثه‌ها مفید است، اسیدهای موجود در سیب، هنگام جویدن باکتری‌های دهان را از بین برده و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کنند. جویدن یک سیب مانند این است که از یک مسواک طبیعی استفاده کنیم. مطالعات نشان می‌دهند که سیب قادر است ذرات غذایی باقی مانده در پشت دندان‌ها و لثه‌ها را پاک کرده و فساد دندان و بیماری‌های لثه را از شما دور سازد. مواد مغذی موجود در سیب باعث تقویت ساختار دندان‌ها می‌گردد. مینای دندان را محکم‌تر می‌سازد و از جرم گرفتن دندان‌ها پیشگیری می‌کند. اسیدهای موجود در سیب، اثر ضدالتهاب و باکتری‌کش بر دندان‌ها و لثه دارند. پژوهش‌های علمی نشان داده است که یک ربع ساعت پس از خوردن آهسته‌ی یک عدد سیب‌ترش حدود 90 درصد و بعد از یک ساعت تقریباً تمامی ذرات میکروبی موجود در دهان از بین می‌روند.

کی دیگر از خواص سیب این است که جویدن سیب، عضلات فک را قوی‌تر می‌سازد. آب سیب تازه بدون هر مکملی به دلیل اثرات ضد التهاب مواد موجود در آن، دهان شوی‌ای ساده و طبیعی محسوب می‌شود.

از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می‌کند، یکی از بیماری‌هایی که به‌طور مشخص به علت پر خوری و مصرف مداوم منابع حیوانی (گوشت قرمز و چربی) و الکل بروز می‌کند، درد مفاصل و نقرس است. البته آمادگی ابتلا به این بیماری ارثی است. در موارد شدید، بیمار با دارو و کمپرس سرد درمان می‌شود.

برای جلوگیری از گسترش و طولانی شدن بیماری پیروی از برنامه‌ی غذایی فاقد گوشت و چربی، لازم است. همچنین سیب میوه‌ای بسیار باارزش است؛ چرا که هم چربی چندانی ندارد و هم موجب کاهش اوره می‌گردد. سیب خام یا پخته مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود و پس از مصرف آن مقدار کلی اسیدهای ادرار، به ویژه اسید فرمیک افزایش می‌یابد. از این رو مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس توصیه می‌گردد.

سیب مقوی مغز است. به همین جهت برای کسانی که کارهای فکری انجام می‌دهند مفید می‌باشد. به طور کلی سیب به علت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می‌کند.

یکی دیگر از خواص سیب این است که اثر آرام بخشی دارد، دم کرده‌ی پوست سیب که با اندکی عسل شیرین شده باشد، نوشیدنی آرام بخشی است. خوردن سیب خام نیز تأثیر آرام بخشی بر دستگاه اعصاب دارد. علاوه بر ویتامین‌ها، منیزیم و فسفر و برخی عناصر دیگر موجود در سیب اثر آرام بخشی بر اعصاب دارد. همچنین شیرینی سیب و جویدن آن باعث انقباض عضلات منقبض صورت می‌شود.

خواص سیب ترش

خواص سیب ترش-سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می‌برد.

سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است.

آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می‌رود. رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و از دیاد نیروی جنسی مفید است.

سیب ترش برای آنهایی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهایی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند سیب در قدیم معالج بیماری نقرس و بیماریهای عصبی بوده است.

فصل نوزدهم

غوره

خواص غوره

غوره میوه نارس انگور است که دارای طعم ترشی می باشد . غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک ، اسید فرمیک ، اسید سوکسینیک ، اسید اگزالیک ، اسید گلوکولیک و قند می باشد . غوره نیز برای معالجه رماتیسم و سیاتیک مفید است .



غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست . همچنین اگر با سالاد میل شود ، برای لاغر کردن سودمند است .

هرگز غوره را با معده خالی نخورید ، چون روی معده اثر سوء می گذارد . همچنین خانم های باردار از خوردن زیاد غوره خودداری کنند ، چون غوره ادرار آور است و ممکن است موجب سقط جنین شود .

خواص درمانی غوره :

- غوره از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است .
- در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها موثر است .
- آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است .
- آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است .
- در دفع زردی موثر است .
- خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد و قاعده را باز می کند .
- حرارت و صفرای بدن را دفع می کند و روده ها را ضد عفونی می کند .
- آبغوره تقویت کننده کبد است .
- برای برطرف کردن ورم گلو ، آب غوره قرقره کنید .
- برای دفع کرم روده و تقویت معده باید مدت پنج روز آش آبغوره همراه با زیره سیاه مصرف کنید . البته در این مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمائید .
- آب غوره درمان کننده پا درد و کمردرد می باشد . برای معالجه میتوان به مدت ده روز آش آبغوره مصرف نمود . البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت اجتناب کرد .
- ترشی .

فصل بیستم

کیوی

خواص کیوی

کیوی یکی از میوه‌های مناطق حاره بوده و دارای طعم و مزه فوق‌العاده‌ای می‌باشد اما اکثر مردم از این میوه خارق‌العاده بی‌بهره‌اند زیرا این میوه فقط در چند کشور به عمل می‌آید.

کیوی در ابتدا در کشور چین به عمل آمده و در آن کشور به نام دیگری آن را می‌شناخته‌اند،

زمانی که کشاورزان نیوزیلند شروع به کشت این میوه و در نهایت صادر کردن آن به سایر کشورها نمودند این میوه به «کیوی» معروف شد. از این میوه به عنوان میوه ملی چین نیز یاد می‌کنند. گوشت میوه کیوی سبز کم‌رنگ بوده و دارای دانه‌های سیاه رنگ می‌باشد و از عطر و طعم خاص و فوق‌العاده‌ای برخوردار است.

کیوی: شاهکار خلقت

میوه کیوی سرشار از مواد مغذی معدنی و ویتامین‌ها است.

این میوه شامل مقدار قابل توجهی ویتامین C و E و A است.

فیبر غذایی موجود در کیوی برای درمان بیماری‌هایی مثل دیابت از طریق کنترل سطح قند خون مفید است. مصرف کیوی همچنین از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کند و مقدار فیبر بالای آن مقدار سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

پزشکان همچنین به بیماران که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند، توصیه می‌کنند که روزانه این میوه را مصرف کنند تا شانس دومین سکته قلبی در آنان کاهش یابد.

از دیگر فواید این میوه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• جلوگیری از ابتلا به بیماری آسم

• جلوگیری از سرفه و خس‌خس گلو به خصوص در کودکان

فواید میوه کیوی

این میوه کوچک و قهوه‌ای رنگ یکی از غنی‌ترین منابع برخی مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌باشد. کیوی سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و میزان ویتامین C موجود در کیوی از پرتقال بیشتر است. این میوه همچنین منبع خوبی از پتاسیم، فیبر می‌باشد.

جلوگیری از بیماری‌های تنفسی

از بروز آسم و سایر بیماری‌های تنفسی جلوگیری می‌کند. تحقیقات انجام‌شده در ایتالیا که بر روی 18000 نفر از کودکان 6 تا 8 سال انجام شد، حاکی از آن است که کیوی دارای اثرات درمانی بر روی بیماری‌های تنفسی می‌باشد. در این تحقیق ثابت شد کودکانی که در هفته 5 تا 7 واحد میوه کیوی و مرکبات مصرف می‌کردند 44 درصد کمتر از سایر کودکان (که یکبار در هفته کیوی مصرف می‌کردند) دچار خس‌خس سینه می‌شدند.

خواص پوست و دانه کیوی

علاوه بر این که گوشت میوه کیوی دارای فواید زیادی می‌باشد، پوست و دانه‌های آن نیز فواید چشمگیر تغذیه‌ای دارند. روغن دانه کیوی حاوی مقادیر زیادی آلفالینولنیک اسید می‌باشد که یک اسید چرب امگا - 3 است.

این اسیدهای چرب نمی‌توانند در بدن ساخته شوند، لذا باید از طریق رژیم غذایی وارد بدن شوند. تحقیقات حاکی از آن است که اسیدآلفالینولنیک می‌تواند در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی مؤثر باشد. پوست میوه کیوی قابل خوردن می‌باشد و حاوی فیبر قابل ملاحظه‌ای است. از آنجایی که مقادیر زیادی از ویتامین در زیر پوست میوه‌ها از جمله کیوی وجود دارد، لذا خوردن کیوی با پوست، در مقایسه با زمانی که پوست آن را می‌گیریم میزان ویتامین C وارد شده به بدن را افزایش می‌دهد.

سلامت دستگاه گوارش

کیوی منبع غنی از فیبر می‌باشد و می‌تواند به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و همچنین در دفع مواد سمی از روده مؤثر است، در نتیجه از سرطان روده جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در کیوی از بروز یبوست جلوگیری می‌کند و در پیشگیری از سایر مشکلات معده و روده مؤثر است.

سلامت قلب و عروق

خوردن میوه کیوی هر روز صبح به مثابه آسپرین عمل کرده و در سلامت قلب مؤثر می‌باشد، زیرا از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. طبق تحقیقات انجام‌شده افرادی که روزانه به مدت 28 روز، 2 تا 3 عدد کیوی می‌خورند از تشکیل لخته در خون آن‌ها به میزان 18 درصد کاسته شده بود و همچنین تری‌گلیسیرید خون آن‌ها تا 15 درصد کاهش یافته بود؛ این امر به نوبه خود سبب کاهش رسوب و تشکیل پلاک در دیواره رگ‌ها شده و در نتیجه، در برابر بیماری‌های قلبی- عروقی بدن را مصون نگه می‌دارد.

نکات مهم

کیوی از جمله میوه‌هایی است که حاوی اگزالات می‌باشد. زیاد شدن این ماده در بدن می‌تواند سبب بروز مشکلاتی گردد، لذا افرادی که دارای مشکلات معده و یا مشکلات کیسه صفرا می‌باشند، بهتر است در خوردن کیوی احتیاط نمایند. همچنین افرادی که نسبت به آناس و خربزه حساسیت دارند باید از خوردن کیوی نیز اجتناب نمایند، زیرا ممکن است نسبت به کیوی هم حساسیت داشته باشند.

فواید تغذیه‌ای بی‌شمار کیوی را نباید نادیده گرفت. خوردن کیوی یکی از راه‌های کمک به حفظ پیشرفت سلامت بدن می‌باشد!

سلامت پوست

E: این ویتامین نوعی آنتی‌اکسیدان بوده که می‌تواند از تخریب سلول‌های پوستی جلوگیری کرده و در نتیجه بر سلامت و بهداشت پوست اثرات مثبت دارد.

کیوی و فشار خون

کیوی منبع غنی از یک الکترولیت مهم به نام پتاسیم می‌باشد. پتاسیم با تنظیم کردن مایعات و الکترولیت بدن نقش مهمی در سلامت و فعالیت سلول‌های بدن ایفا می‌کند و با تأثیر بر سدیم اضافی موجود در بدن، به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک مؤثری می‌نماید.

خوردن میوه کیوی هر روز صبح به مثابه آسپرین عمل کرده و

در سلامت قلب مؤثر می‌باشد، زیرا از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند!

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که خوردن روزانه سه عدد کیوی، فشار خون را کاهش می‌دهد. در این پژوهش از 50 مرد و 68 زن با میانگین سنی 55 سال خواسته شد که به مدت هشت هفته هر روز سه کیوی یا یک سیب بخورند. نتایج این پژوهش نشان داد که تأثیر کیوی در کاهش فشار خون بیشتر از خوردن سیب بود به گونه ای که میانگین فشار خون را به میزان 3.6 میلی متر جیوه نسبت به دیگران کاهش داد.

مبارزه با ناتوانی جنسی در مردان

کیوی حاوی آمینو اسیدی به نام «آرژینین» بوده که می‌تواند در درمان ناتوانی جنسی مردان موثر باشد.

اثرات آن بر سلامت جنین

کیوی حاوی ماده ارزشمندی به نام «فولات» می‌باشد که وجود آن برای زنان به ویژه در دوران قبل از بارداری و در دوره بارداری ضروری است. این ماده به رشد سلول‌های خون جنین کمک می‌کند.

کیوی و سلامت چشم

کیوی منبع غنی از لوتئین و زاکسانتین می‌باشد. این ترکیبات به طور طبیعی در چشم انسان وجود دارند. لوتئین از بروز برخی بیماری‌های چشمی از قبیل آب مروارید و آب سیاه پیشگیری می‌کند. زاکسانتین نیز همراه با لوتئین عمل کرده و در سلامت و بهداشت چشم مؤثر می‌باشد. طی تحقیقات انجام شده، خوردن 3 عدد یا بیشتر میوه کیوی در روز می‌تواند خطر ابتلا به پیرچشمی را که اکثراً در افراد میانسال اتفاق می‌افتد، کاهش دهد.

در نهایت این که

پزشکان به افرادی که از طعم میوه کیوی، تجربه‌ی خوبی ندارند توصیه کرده‌اند که این میوه را به دلیل وجود مواد بسیار مغذی آن مصرف کنند.

فصل بیست و یکم

گلابی



گلابی میوه ای است سبز یا زرد رنگ ، آبدار و مخروطی شکل که دارای طعمی خوش و معطر است. گلابی را شاه میوه یا امرود هم می نامند و به میوه پیوندی و شاداب آن شاه امرود گویند. گیاه گلابی بومی آسیای غربی و اروپای شرقی مخصوصاً نواحی شمال غربی ایران و کوههای قفقاز می باشد. گلابی بعد از سیب مهم ترین میوه دانه دار دنیا و ایران به شمار می آید. گونه های مختلف گلابی طعم های گوناگون از ترش تا شیرین دارند. ویتامین ها:

ویتامین C

ویتامین E

این میوه حاوی کلسیم ، آهن، منیزیم و روی است.

در زیبایی پوست شما بسیار مؤثر است. یکی از خواص گلابی ملین بودن آن است . همچنین دانه های ریزی که در موقع خوردن گلابی زیر دندان احساس می کنید، برای دفع مواد زائد بدن بسیار مؤثر است.

گیاه گلابی و انواع آن

درخت گلابی در برابر سرما از سیب حساس تر است. گل های گلابی در بهار کمی زودتر از سیب باز می شوند ، به همین دلیل بیشتر در معرض خطر سرمای بهاره قرار می گیرند . در تابستان، گیاه گلابی گرما را بیشتر از سیب تحمل می کند. گل و میوه گلابی در انتهای شاخه ها و سیخک های دو ساله بوجود می آید ، بنابراین هنگام هرس درختان بارور ، باید در حفظ سیخک ها دقت کرد. میزان محصول در باغ های معمولی به 45 تن در هکتار می رسد. تعداد ارقام گلابی موجود در ایران حدود 120 نوع است. مهمترین ارقام بومی عبارتند از:

شاه میوه کرج ، شاه میوه خراسان ، شاه میوه اصفهان ، گلابی نطنز کاشان ، محمدعلی مشهد ، سه فصله کرج ، سیبری ، گلابی پیغمبری.

از گلابی های خارجی نیز که کم و بیش در ایران کشت می شوند می توان : آنژو، وینترنلیس، بارتلت، دوشس، ژاندارک، باسه، کولمار، بوره ژیفار و دوینه دوکومیس را نام برد. بارتلت که در اروپا بنام ویلیامز مشهور است، مهم ترین و پر کشت ترین گلابی در دنیا به شمار می رود.

یک نوع گلابی جنگلی که در کهگیلویه می روید و تخم آن زیاد است را انجوجک می نامند. میوه آن قابل استفاده نیست، ولی زمانی که میوه روی خاک می افتد و می پوسد، تخم آن را جمع آوری می کنند که استفاده درمانی زیادی دارد.

خواص درمانی گلابی

قسمت هایی از درخت گلابی که مورد استفاده غذایی و درمانی قرار می گیرد: 1- میوه 2- برگ 3- پوست درخت آن است. گلابی را می توان بصورت خام یا پخته (مربا و کمپوت) مصرف کرد.

• گلابی میوه ای عالی و گوارا و پرآب است که خاصیت اینت دهنده‌گی دارد. افرادی که بی‌بوست دارند سعی کنند 1 تا 2 عدد گلابی در روز بخورند و بلافاصله 1 لیوان آب ولرم بنوشند که خاصیت ملین آن قوی تر شود.

• گلابی میوه ای است که به آسانی هضم و جذب بدن می شود.

• گوارش هضم نمی شود. از این رو با عبور از دستگاه گوارش، معده و روده را پاک می کند و کلیه مواد زائد باقیمانده در شکم را دفع می کند.

• پوست گلابی که در معرض نور خورشید قرار دارد، از نظر ویتامین ها غنی تر است. به علاوه قسمت عمده فیبر گلابی در پوست آن است، لذا نباید هنگام خوردن، پوست آن را جدا کنید.

• کسانی که مبتلا به فشار خون هستند، اگر به طور مرتب گلابی بخورند خون آنها تصفیه خواهد شد.

• گلابی برای غدد داخلی بدن بسیار مفید است. تانن و پتاسیم آن، اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می کند. به همین جهت افراد مبتلا به نقرس، آرتروز و رماتیسم می توانند از آن بهره زیادی ببرند.

• گلابی برای معالجه امراض سینه یک میوه عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و اگر گلابی کمی گس باشد برای سینه بهتر است.

• گلابی به علت دارا بودن ارسنیک رعشه را درمان می کند.

• ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور است. است که با افزایش جذب کلسیم، از بروز پوکی استخوان به خصوص در زنان یائسه جلوگیری می کند.

• موادی که برای استخوان ها مفیدند، برای مغز نیز نافع اند. گلابی هم از این قاعده مستثنی نیست و از میوه هایی است که برای حافظه و تمرکز حواس مفید است.

• مواد موجود در گلابی برای تقویت بدن پس از بیماری هایی که نیرو و توان انسان را تحلیل می برد، بسیار مفید است. شاید به همین دلیل است که برای بیماران کمپوت گلابی می بریم. در دوران نقاهت بیماری هایی چون سل، کم خونی و ضعف شدید

خوردن مخلوط آب گلابی و به بسیار مفید است.

• گلابی یکی از میوه های ضد عفونی کننده یا ضد مسمومیت است و این خاصیت به دلیل ادرار آور و ملین بودنش است.

• گلابی موجب شادابی و طراوت بدن و پوست می شود.

• گلابی برای بیماران دیابتی میوه بسیار مناسبی است، چون قسمت اعظم قند آن سلولز، سوربیتول و لولوز است. شاید به همین دلیل حکیم عالیقدر ایرانی ابوعلی سینا، گلابی یا کمپوت آن را برای اکثر بیماران مجاز دانسته و آن را "شاه میوه" خوانده است.

• گلابی ترشح بزاق را افزایش می دهد، در نتیجه هضم غذا را آسان می کند. پس پوره آن برای سالمندان بسیار مفید است.

• فیبر موجود در گلابی لینین است که غیرقابل حل بوده و برای کاهش کلسترول خون بسیار مؤثر است.

در مورد برگ آن:

• جوشانده برگ گلابی برای کلیه بسیار مفید است، چون ادرار آور، ضد عفونی کننده و میکروب کش مثنانه است. از این رو

مبتلایان به عفونت ادراری حتماً باید آن را مصرف کنند. سنگ مجرای ادرار را دفع می کند، برای این منظور 100 گرم برگ

جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب به مدت 20 دقیقه دم کنید و آن را در سه وعده به میزان 1 تا 2 استکان تناول کنید.

• دم کرده برگ گلابی دارویی شفابخش برای بی خوابی است، اعصاب را آرام می کند و سردردهای میگرنی را درمان می کند.

• انجوجک که تخم گلابی جنگلی است، دفع کننده کرم است و اعصاب متشنج را تسکین می دهد و اگر آن را کوبیده و شیره آن را

بگیرند، برای بند آمدن خونریزی زیاد در قاعدگی مفید است.

تذکر:

* هضم پوست گلابی کمی مشکل است، از این رو کسانی که معده ضعیفی دارند آن را با پوست نخورند یا آن را بصورت کمپوت

مصرف کنند.

* بهتر است گلابی کاملاً رسیده را مصرف کنید تا خواص آن بیشتر و هضم آن راحت تر باشد.

* بهتر است پس از خوردن گلابی آب سرد ننوشید، زیرا در افراد حساس ایجاد نفخ می کند.

احادیث و نظرات بزرگان

در مورد نظر ابوعلی سینا در مورد گلابی صحبت کردیم. ولی جالب است بدانید که احادیث زیادی در مورد گلابی وجود دارد مثلاً

در حدیثی آمده:

هر کس ناشتا گلابی بخورد، آب نطفه او پاک و فرزندش نیکو خواهد شد.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

گلابی معده را پاک و آن را تقویت می کند و باز فرموده اند: خوردن گلابی در حال سیری سودمندتر از خوردن آن در حال

گرسنگی است. کسی که دلش گرفته و اندوهناک است، باید گلابی را بعد از غذا بخورد.

گلابی حاوی ریزمغذیهایی چون فلئور، سلنیوم، کرم و بور است که برای سلامتی و تأمین ریزمغذی های بدن بسیار مفید است.

کربوهیدرات: 15.46 گرم

شکر: 9.80 گرم

فیبر رژیمی: 3.1 گرم

پروتئین: 0.38 گرم

تیامین: (ویتامین ب1): 0.012 میلی‌گرم

ریبوفلاوین (ویتامین ب2): 0.025 میلی‌گرم

نیاسین (ویتامین ب3): 0.157 میلی‌گرم

اسید پانتوتنیک (ویتامین ب5): 0.048 میلی‌گرم

ویتامین ب6: 0.028 میلی‌گرم

ویتامین سی: 4.2 میلی‌گرم

کلسیم: 9 میلی‌گرم

آهن: 0.17 میلی‌گرم

منیزیم: 7 میلی‌گرم

فسفر: 11 میلی‌گرم

پتاسیم: 119 میلی‌گرم

روی: 0.10 میلی‌گرم

فصل بیست و دوم

گیلاس

خواص گیلاس



درخت گیلاس بدون خار و دارای میوه ی گوشت دار و محتوی یک هسته است. گیلاس میوه ی کوچک، گرد و ملین است که در هنگام چیدن به رنگ قرمز یا سیاه می باشد و دارای یک هسته است. در واقع در طبیعت سه نوع گیلاس به رنگ های قرمز، سیاه و زرد یافت می شود.

گیلاس ها را همیشه رسیده می چینند زیرا پس از چیدن به خوبی رشد نمی کنند و شما می توانید آن را تنها 1 تا 3 روز به خوبی نگهداری نمایید.

استفاده از گیلاس:

گیلاس ها را بهتر است تازه تازه پس از چیدن از درخت تناول کرد.

اغلب از گیلاس، مربا و یا ژله درست می کنند زیرا نمی توان آن را به صورت تازه ذخیره و نگه داری کرد، ولی می توان آن ها را فریز کرد؛ البته بهتر است که اول هسته های آن در آورده شود.

فواید گیلاس:

بر طبق آخرین و بهترین اخبار به دست آمده مشخص گردیده که گیلاس ها منبع غنی آنتی اکسیدان ها هستند.

گیلاس ها غذای متداولی در عصر حجر بوده اند و باستان شناسان بقایای هسته های گیلاس را در بسیاری از غارها و صخره های مسکونی ما قبل تاریخ یافته اند.

گیلاس شیرین یک میوه فصلی است که امروزه به غیر از مصرف تازه ی آن، می توان به خوبی از میوه ی خشک آن و یا به صورت آب میوه استفاده کرد.

گروه های گیاه شناختی زیر مجموعه درخت های گیلاس شامل: درختان آلو، هلو، بادام و زردآلو است و نه تنها از میوه درخت گیلاس، بلکه از شکوفه ها و چوب آن نیز استفاده می گردد.

برای این که ارزش این گیاه را بدانیم کافی است بگوییم تمام قسمت های این میوه یعنی: گوشت، دم، هسته، برگ و ساقه ی آن در طب و صنعت استعمال دارد.



ارزش تغذیه ای گیلاس:

هر 100 گرم گیلاس (حدود 14 عدد گیلاس متوسط) دارای این ترکیبات است:

انرژی 06/72 کیلو کالری

رطوبت 74/80 گرم

کربوهیدرات 60/16 گرم

پروتئین 21/1 گرم

چربی 69/0 گرم

فیبر 87/1 گرم

کلسیم 71/14 میلی گرم

فسفر 12/19 میلی گرم

آهن 38/0 میلی گرم

پتاسیم 5/223 میلی گرم

فلوئور 25 میلیروگرم

منیزیوم 76/11 میلی گرم

RE ویتامین آ 47/21

ویتامین ث 06/7 میلی گرم

اسید فولیک 12/4 میلیروگرم

و دیگر مواد معدنی...

فصل بیست و سوم

گرمی

طالبی، گرمک و دستنبو که معطر و شیرین هستند این روزها مهمان سفره‌های شماست.



دستنبو، طالبی و گرمک میوه‌هایی پرآب، اشتهاآور، چاق‌کننده و جلا دهنده رخسار بوده و در فصل تابستان موجب رفع تشنگی می‌شوند. این میوه‌ها به همراه خربزه از یک خانواده بوده و اختلاف آن‌ها تنها به علت رنگ، مزه و اندازه است که هر چه بزرگ، شیرین، پرآب و لطیف‌تر باشند، خاصیت آن‌ها بیشتر است.

کاهش فشار خون با یک لیوان آب طالبی

مطالعات نشان داده است، مصرف یک لیوان آب طالبی در روز به میزان 25 درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می‌دهد. محققان برای آزمایش، مقداری از پلاکت‌های خون را گرفته با مقدار کمی عصاره یا آب طالبی شیرین مخلوط کرده و مشاهده کردند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیرطبیعی پلاکت‌ها می‌شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ‌ها (که عامل حمله‌های قلبی است) جلوگیری می‌شود. اگر طالبی و اسپیرین با هم خورده شود، خاصیت ضد انعقاد خون نیرومندتری تشکیل می‌شود.

طالبی را بدون شکر یا چیزهایی دیگر به طور ساده باید پیش از غذا خورد؛ کسانی که طالبی را با نمک و فلفل می‌خورند هضم آن را آسان‌تر می‌کنند ولی در مقابل، خاصیت ملین آن را کم می‌کند.

گوشت طالبی را اگر روی سوختگی‌های سبک و سطحی یا ورم پوست بگذارند، آن را تسکین داده و شفا می‌بخشد.

تخم طالبی یا گرمک با تخم کدو و تخم خیار تشکیل تخم‌های خنک را می‌دهند و برای تسکین و نرم کردن سینه و رفع آگزما مصرف می‌شود.

فراموش نکنید مصرف زیاد دستنبو، طالبی و گرمک برای بیماران دیابتی، ورم روده

و سوءهاضمه ضرر دارد و موجب نفخ روده، معده و درد معده می‌گردد.

طرز مصرف آن این است که این سه تخم را کمی می‌کوبند و در آب می‌ریزند تا شیره آن در آب مخلوط شود، سپس آن را صاف کرده و مصرف می‌کنند. دستنبو، گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد.

خواص درمانی

* طالبی و گرمک به علت داشتن پتاسیم و عطر مطبوع، مقوی قلب هستند و عروق را باز می‌کنند، همچنین به دلیل درصدی منیزیم از میوه‌های آرام بخش به شمار می‌روند.

* طالبی و گرمک فشار خون را پایین می‌آورند به طوری که پتاسیم موجود در آن‌ها جدار رگ‌ها را نرم کرده و منجر به دفع سدیم اضافی می‌شود. اشخاصی که فشار خون بالا دارند می‌توانند روزانه با خوردن نصف طالبی به کنترل این بیماری کمک کنند. همچنین این میوه‌ها می‌توانند اثر داروهای پایین آورنده فشار خون را تسریع بخشند.

* این میوه‌ها سرشار از فیبر بوده و بسیار ملین و مسهل هستند، بدین سبب برای کسانی که دچار یبوست، بواسیر و افزایش چربی خون هستند، بسیار توصیه می‌شود.

* این میوه‌ها به دلیل مدر بودن برای کسانی که دچار احتباس ادرار و یا سنگ مجاری ادراری هستند بسیار موثر است و همچنین افراد مبتلا به کم خونی، نقرس و روماتیسم بهتر است حتماً طالبی را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

* این میوه‌ها به دلیل دارا بودن قند، خاصیت تقویت‌کنندگی داشته و یکی از احیاء کنندگان سلولی و از عوامل تجدید جوانی هستند. طالبی‌های با گوشت زرد حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای ترکیب شیمیایی آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن بوده که پیش‌ساز ویتامین A به شمار می‌رود. همچنین گرمک نیز برای پیشگیری از بیماری یرقان و رفع حرارت کبد مفید بوده و زیاد کننده شیر زنان شیرده و خارج کننده رسوبات کلیه و مثانه است.

طالبی و گرمک هر دو برای دفع سموم بدن و خون و فعالیت‌های سلول‌های پوستی مفید هستند و به علت داشتن مقادیر زیاد فسفر باعث تقویت سلول‌های مغزی و فعالیت اعصاب می‌شوند.

همچنین فراوانی کلسیم آن‌ها موجب تقویت عضلات و تکمیل استخوان‌بندی و رشد و نمو سامانه اسکلتی انسان می‌شود.

توصیه آخر

فراموش نکنید مصرف زیاد گرمک برای بیماران دیابتی، ورم روده و سوءهاضمه ضرر دارد و موجب نفخ روده، معده و درد معده می‌گردد. همچنین بهتر است گرمک و طالبی را قبل از هر غذای اصلی بخورید چرا که همراه با غذا باعث سوء هضم شدید می‌شود.

همچنین دانشمندان با تحقیق بر پوست میوه‌هایی مثل خربزه و طالبی دریافته‌اند که پوست این میوه‌ها می‌تواند منبعی برای مسمومیت غذایی باشد؛ از این رو شستن کامل میوه‌ها بسیار توصیه می‌شود.

فصل بیست و چهارم

گریپ فروت



- سرشار از ویتامین C و پتاسیم است.
- منبعی غنی از فولات، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی می باشد.
- انواع سرخ و صورتی آن سرشار از بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامی A تبدیل می سازد.
- فیبر گیاهی اش فراوان، ولی مقدار کالری اش جزئی است.
- دارای بیوفلاونوئید و شماری دیگر از مواد گیاهی است که از انسان در مقابل بروز سرطان و بیماری های قلبی مراقبت می کنند.
- امکان دارد در افراد حساس به مرکبات، واکنش حساسیت زا ایجاد کند. گریپ فروت، میوه ای توپر، خوش طعم و مغذی است. در گذشته، بسیاری از مردم، از خوردن گریپ فروت بدون شکر، به خاطره عصاره ی تلخ و ترش آن، خودداری می کرده اند، ولی به طور معمول با آمیختن آب گریپ فروت سرخ یا صورتی با سفید، مزه ی شیرین حاصل می شود.
- اگر آب پرتقال یا گریپ فروت را با هم در آمیزیم، نوشابه ی نیروبخشی پدید می آید که نیاز به شیرین کردن ندارد.
- گریپ فروت، میوه ی مفیدی برای متعادل ساختن وزن بدن شمرده می شود؛ و مقدار زیاد فیبر گیاهی اش، گرسنگی را فرو می نشاند.
- چنان چه می خواهید از وزن تان بکاهید، روزانه پیش از هر خوراکی، آن را بخورید تا جلوی پرخوری تان را بگیرد، در ضمن میان وعده ی ایده آلی به شمار می رود.
- جالب این که گریپ فروت سرشار از پکتین (فیبر محلول) است که به کاهش کلسترول خون کمک می کند. وانگهی، پژوهش های اخیر حاکی از آن است که میوه ی مورد بحث، دارای مواد دیگری است که از بروز بیماری ها پیشگیری می کند.
- به عنوان مثال، گریپ فروت های سرخ و صورتی، سرشار از لیکوپن هستند و این ماده، یک ماده ی آنتی اکسیدان است که به نظر می آید خطر بزرگ شدن پروستات را کاهش می دهد. محققان هنوز مکانیسم عملکرد لیکوپن را نشان نداده اند، لیکن بررسی 6 ساله ی دانشگاه هاروارد که توسط 48 هزار پزشك و سایر کارشناسان بهداشت صورت گرفت، حکایت از آن داشته است که مصرف 10 وعده مواد غذایی سرشار از لیکوپن در هفته، سبب کاهش 50 درصد سرطان پروستات می شود.

از دیگر مواد گیاهی موجود در گریپ فروت، می توان از اسیدفولیک نام برد که مانع تشکیل نیتروزامین (مواد سرطان زا) بالیمونیدترین و مونوترین می شود. مواد مذکور موجب تولید آنزیم هایی می شوند که در جلوگیری از پیدایش سرطان اثر دارند و نیز بیوفلاونوئید که از عملکرد هورمون هایی که باعث رشد غده (تومور) می شود، جلوگیری می کند.

گروهی از مبتلایان به روماتیسم مفصلی، لوپوس و شماری دیگر از مبتلایان به اختلالات التهابی دریافته اند که مصرف هر روزه ی گریپ فروت نشانه های مرضی شان را کاهش می دهد. تصور می رود که این ویژگی از مواد شیمیایی گیاهی که مانع ایجاد پروستاگلاندین یعنی ماده ی التهاب زاست، ناشی می شود.

افرادی که به مرکبات حساسیت دارند، احتمالاً در برابر گریپ فروت نیز از خود حساسیت نشان می دهند. این حالت ممکن است به خاطر خود میوه یا روغن موجود در پوست آن باشد.

سایر خواص غذایی و درمانی گریپ فروت

- میوه ی گریپ فروت، اشتها را تقویت می کند.
- گریپ فروت، عمل هضم را آسان می کند و ترشح شیره ی معدی و کیسه ی صفرا را سرعت می بخشد.
- گریپ فروت دارای ویتامین C و بیوفلاونوئید است. این ها در حفظ سلامت قلب و عروق بدن مؤثرند.
- گریپ فروت به تولید قند و مواد حیاتی مورد نیاز بدن کمک می کند.
- گل های گریپ فروت، خاصیت ضد تشنج و لرز را دارد و دم کرده ی آن را موقع تشنج، زکام و تب می نوشند.
- اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورند، خواص ادرار آور آن زیاد می شود و سموم را از بدن خارج می کند.
- گریپ فروت، خون را تصفیه می کند و کلیه و کبد را پاک می سازد.
- گریپ فروت، ضد خونریزی بواسیر است.
- گریپ فروت، میوه ای خنک است و عطش را رفع می کند.
- گریپ فروت، اختلالات مفصلی را درمان می کند.
- گریپ فروت، برای کسانی که موهای سرشان می شکنند، تجویز می شود.
- گریپ فروت، برای کسانی که عفونت های ریوی و تب خیز دارند مفید است.
- گریپ فروت، علاوه بر مواد معدنی (آهن و کلسیم) دارای ویتامین های B1-B2-B3-A است.

فصل بیست و پنجم

ایموشنیرین



میوه آن شیرین و درشت است و آبش به عنوان مدربه بیماران تبار داده می‌شود.

- غنی از عناصر قلبیایی است.
- لیمو حاوی مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین C می‌باشد.
- مقدار زیادی فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلسیم دارد.
- حالت تازه کنندگی داشته و در صورتی که در چای ریخته شود، طعم مطبوعی پیدا می‌کند.
- عامل ضد عفونی کننده بدن است و به طور طبیعی از تخمیر در معده جلوگیری می‌کند.
- مصرف لیموشیرین در آنفلوانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده‌اند، توصیه می‌شود. چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.
- لیمو باعث حفظ کلسیم بدن می‌شود.
- مصرف لیمو در زمان زکام و گلودرد بسیار موثر است.
- در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک کننده یاد می‌کنند که برای رفع التهاب و عطش بیماران تب دار توصیه می‌شود.
- حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می‌دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد.

فصل بیست و نهم

لیمو ترش

لیموترش می‌تواند روی رنگ و روی شما تأثیر بگذارد و پوست‌های کدر و تیره را روشن و خوش آب و رنگ کند. اگر می‌خواهید مقداری کالری بسوزانید به سراغ لیموترش بروید؛ این ماده‌ی مغذی شما را به اندام دلخواه‌تان نزدیک می‌کند.

لیموترش سرشار از ویتامین C، اسید سیتریک و فلاونوئید بوده و دوست سلامتی شماست.

لیموترش مانع از انباشتگی چربی‌ها می‌شود، احتباس آب را کاهش می‌دهد، به هضم غذا کمک کرده و با سرما خوردگی مقابله می‌کند و حتی در نظافت منزل نیز به کار می‌آید.

لیموترش مانع انباشتگی چربی‌ها می‌شود

اگر می‌خواهید مقداری کالری بسوزانید به سراغ لیموترش بروید. این ماده‌ی مغذی شما را به اندام دلخواه‌تان نزدیک می‌کند.

لیموترش از انباشته شدن چربی‌ها جلوگیری به عمل می‌آورد و با احتباس هیدرولیبیدی مقابله می‌کند. توصیه می‌کنیم برای جلوگیری از انباشتگی چربی‌ها از ورزش و فعالیت‌های فیزیکی غافل نشوید.

لیموترش پوست صورت را خوش آب و رنگ می‌کند

لیموترش می‌تواند روی رنگ و روی شما تأثیر بگذارد و پوست‌های کدر و تیره را روشن و خوش آب و رنگ کند. برای این کار 1 میلی گرم اسانس لیموترش را با 1 میلی گرم روغن ضروری گل عطری و 13 میلی گرم روغن گیاهی argan مخلوط کنید.

روزانه صبح و شب، چند قطره از محلولی که درست کرده‌اید را به پوست صورت خود زده و آرام با نوک انگشتان‌تان ضربه‌هایی به گونه‌های‌تان بزنید.

اسانس لیموترش پوست صورت را خوش‌رنگ، درخشان کرده و به اصطلاح رنگ و روی شما را باز می‌کند. توجه داشته باشید زمانی که می‌خواهید در معرض نور خورشید قرار بگیرید به پوست خود لیموترش نزنید.

اسانس لیموترش با احتباس آب مقابله می‌کند

اسانس لیموترش مایعاتی که به دلیل احتباس آب در بافت‌های بدن جمع می‌شود را دفع می‌کند و باعث می‌شود پوستی با منافذ بسته و صاف داشته باشید. یک قطره روغن ضروری لیموترش را روی یک قرص خوراکی بچکانید.

اسانس لیموترش پوست صورت را خوش‌رنگ، درخشان کرده و به اصطلاح رنگ

و روی شما را باز می‌کند. توجه داشته باشید زمانی که می‌خواهید در معرض

نور خورشید قرار بگیرید به پوست خود لیموترش نزنید.

توجه داشته باشید که از قرص دارویی استفاده نکنید. روزانه سه عدد از این قرص‌ها را در دهان‌تان بگذارید تا آب شود. اسانس لیموترش ادرار آور و ضد احتباس است. توصیه می‌کنیم در این باره با پزشک یا داروسازتان مشورت کنید.

لیموترش به هضم غذا کمک می‌کند

آیا از دیر هضم کردن غذا، دل درد و یا ترش کردن معده رنج می‌برید؟ اگر جوابتان مثبت است لیموترش را دریابید. یک قطره اسانس لیموترش را با یک قطره روغن ضروری ترخون و یک قطره روغن گیاهی نعناع مخلوط کنید. به مدت 8 الی 10 روز 3 قطره از محلولی که درست کرده‌اید را روی یک حبه قند بچکانید و قبل یا بعد از غذا در دهان بگذارید. روغن ضروری لیموترش کبد را تمیز کرده و به تصفیه‌ی دستگاه گوارش یاری می‌رساند. توجه داشته باشید این درمان برای زنان باردار، شیرده و افراد مسن توصیه نمی‌شود.

لیموترش خواص ضد پیری دارد

وقتی انسان پا به سن می‌گذارد پوستش نازکتر و حساس‌تر می‌شود و سر و کله‌ی چین و چروک پیدا می‌شود. اما آب لیموترش پیری پوست را به تأخیر می‌اندازد. متخصصان معتقدند افزودن آب لیموترش به مواد غذایی آثار پیری پوست را کاهش می‌دهد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این‌که لیموترش حاوی فلاوونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های قوی‌ای است که آثار مخرب رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنیم برای حفظ شادابی پوست خود روزانه 1.5 لیتر آب بنوشید و از قرار گرفتن طولانی مدت در آفتاب خودداری کنید.

دم کرده‌ی لیموترش برای بهبود گلو درد

اگر سرفه می‌کنید و گلو درد دارید به سراغ لیموترش بروید. درست کردن یک دم کرده‌ی ساده به این قبیل ناخوشی‌ها پایان می‌دهد. آب لیموترش را بگیرید و با آب گرم دم کنید و به آن عسل اضافه کنید و قبل از خواب بنوشید. لیموترش سرشار از اسید سیتریک و ویتامین C است به همین دلیل خواص ضدالتهابی و ضد عفونی دارد. البته باید بدانید که سرفه می‌تواند علامت بیماری‌هایی مثل زکام، آسم و یا برونشیت باشد. اگر گلودردتان طولانی شد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

لیموترش: ضد شوره

در اغلب موارد استفاده از شامپوی نامناسب و مخمر مالاسزیا Malassezia باعث پیدایش شوره در پوست سر می‌شود. خوشبختانه لیموترش به راحتی می‌تواند با این مخمر مقابله کند. برای این کار هفته‌ای یک مرتبه از آب لیموترش استفاده کنید. آب لیموترش را گرفته و به موهای خود زده و 5 دقیقه بعد موهای‌تان را شامپو بزنید. لیموترش قابضی است که می‌تواند سلول‌های پوست سر را تنگ‌تر کند. این کار باعث می‌شود پوست سر محکم‌تر و محافظت شود. توصیه می‌کنیم از شامپوی ضدشوره استفاده کنید و اگر شوره‌های همچنان روی سرتان جا خوش کردند به متخصص پوست مراجعه کنید.

لیموترش: ضدآفت

لیموترش برای درمان آفت‌های دهان بسیار موثر عمل می‌کند. برای این کار آب یک عدد لیموترش تازه را گرفته و با یک لیوان آب ولرم مخلوط کنید و روزانه 3 مرتبه دهان خود را با این محلول شستشو دهید.

خواص لیموترش درمان آفت‌ها را تسریع می‌بخشد. باید بگوییم که در ابتدا تماس آب لیموترش با آفت‌ها باعث سوزش خواهد شد اما این حس ناخوشایند در طول درمان رفته رفته از بین خواهد رفت.

برای مقابله با زکام با آب لیموترش قرقره کنید

اگر دماغ‌تان کیپ شده، عطسه امان‌تان را بریده و کلا از زکام رنج می‌برید، لیموترش می‌تواند کمک‌تان کند. برای این کار 2 سی سی لیتر آب لیموترش تازه را با 2 سی سی لیتر آب گرم مخلوط و روزانه 3 الی 4 مرتبه با این محلول قرقره کنید. اگر دنبال دلیلش می‌گردید باید بگوییم که لیموترش ضدآلرژی و ضدالتهاب است و برای همین برای درمان زکام موثر است.

لیموترش مانع از انباشتگی چربی‌ها می‌شود، احتباس آب را کاهش می‌دهد،

به هضم غذا کمک کرده و با سرما خوردگی مقابله می‌کند.

دم کرده‌ی لیموترش بعد از تب

بعد از تب بدن احساس خستگی می‌کند و لیموترش می‌تواند توان از دست رفته را بازگرداند. برای این کار 15 گرم پوست لیموترش را با 15 گرم پوست پرتقال، 10 گرم میخک و 30 گرم چوب دارچین مخلوط کنید. دو قاشق غذا خوری از این مخلوط را با 20 سی سی لیتر آب جوش به مدت 15 دقیقه دم کرده و هر روز دو مرتبه میل کنید. می‌پرسید چرا؟! به خاطر این‌که لیموترش دارای دارای خواص ضدالتهابی است و ویتامین C راوان آن باعث ایجاد حس سرزندگی می‌شود. توصیه می‌کنیم آب فراوانی نیز نوشیده شود تا آبی که در نتیجه‌ی تب از طریق تعریق از دست رفته جبران شود. اگر تب بیشتر از 12 ساعت ادامه داشته باشد و یا درجه‌ی آن بالا برود باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

فصل بیست و هفتم

موز



موز دارای سه نوع قند طبیعی (ساکاروز، فروکتوز و گلوکز) است که به همراه سلولز (فیبر) موجود در آن، باعث افزایش فوری و مستمر انرژی می‌گردد.

پژوهش‌ها ثابت کرده است که تنها دو عدد موز برای تأمین انرژی لازم جهت نود دقیقه فعالیت بدنی سخت، کفایت می‌کند. به همین دلیل است که موز، میوه شماره یک ورزشکاران برتر جهان است.

با این حال، انرژی‌زایی تنها خاصیتی نیست که در موز وجود دارد. این میوه می‌تواند در پیشگیری یا غلبه بر تعدادی از بیماری‌ها از جمله افسردگی موثر باشد.

بر طبق تحقیقات به عمل آمده توسط mind (انجمن ملی سلامت روانی آمریکا) بر روی افرادی که دچار افسردگی بودند، بسیاری از آنان پس از خوردن یک موز، احساس خیلی بهتری پیدا کرده‌اند. دلیل این امر آن است که موز حاوی «تریپتوفان»، نوعی پروتئین است که بدن آن را به «سروتونین» تبدیل می‌کند و سروتونین نیز به نوبه خود، باعث آرامش و احساس خوشی بیشتر در انسان می‌گردد.

موز یک شفابخش طبیعی برای بسیاری از بیماری‌هاست. موز در مقایسه با سیب، چهار برابر پروتئین بیشتر، دو برابر

پروتئین بیشتر، دو برابر کربوهیدرات، سه برابر فسفر، پنج برابر ویتامین A و آهن، و دو برابر از سایر ویتامین‌ها

و مواد معدنی دارد. از نظر پتاسیم نیز بسیار غنی است و شاید وقت آن است که جمله معروف «خوردن یک سیب در روز، دکتر

را از شما دور می‌کند» به «خوردن یک موز در روز» تغییر داده شود.

علاوه بر افسردگی، موز در موارد زیر نیز خواص قابل توجهی دارد:

• استرس

پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای بدن است که به طبیعی کردن ضربان قلب، اکسیژن رسانی به مغز و تنظیم تعادل سطح مایعات بدن کمک می‌کند. هنگامی که با استرس مواجه می‌شویم، سوخت‌وساز بدنمان افزایش می‌یابد و در نتیجه، سطح پتاسیم بدنمان کاهش پیدا می‌کند. موز با مقدار زیاد پتاسیمی که دارد می‌تواند این تعادل را دوباره برقرار سازد.

• سیستم اعصاب

موز دارای مقدار زیادی ویتامین B است که باعث آرامش سیستم اعصاب می‌شود.

• عوارض پیش از قاعدگی

ویتامین B6 موجود در موز، سطح گلوکز خون را تنظیم می‌کند و این امر، تأثیر مثبتی در بهبود حال فرد دارد.

• کمخونی

موز به دلیل مقدار زیاد آهنی که دارد، محرک تولید هموگلوبین در خون می‌شود که در درمان کمخونی بسیار مؤثر است.

• فشار خون

این میوه منحصر به فرد گرمسیری، مقدار زیادی پتاسیم و در عین حال، مقدار کمی نمک دارد؛ همه اینها، ابزار موثری برای مقابله با فشار خون بالاست. به همین دلیل است که fda سازمان غذا و داروی آمریکا) به تازگی به تولیدکنندگان موز اجازه داده است که به طور رسمی در مورد قابلیت موز در کاهش ریسک ابتلا به فشار خون و سکنه مغزی تبلیغ کنند.

• توان مغزی

آزمایشی بر روی دویست دانش‌آموز مدرسه تیکن‌هام در انگلستان صورت گرفته و در دوران امتحانات به آنها یک موز همراه صبحانه، یک موز در ساعت ده و یک موز همراه ناهار برای افزایش توان مغزی آنها داده شد. نتایج تحقیق نشان داد که این میوه سرشار از پتاسیم، دانش‌آموزان را هوشیارتر ساخته و به فرایند یادگیری آنها کمک کرده است.

• بیوست

موز با مقدار زیادی سلولز (فیبر) که دارد به تنظیم حالت عادی فعالیت روده کمک می‌کند؛ اگر روده دارای سختی فعالیت باشد، موز، این مشکل را بدون نیاز به ملین، حل می‌کند.

• بی‌حالی و خمودگی

یکی از سریع‌ترین روشهای رفع خمودگی، خوردن یک لیوان مخلوط شیر، موز و عسل است. موز معده را آرامش می‌بخشد و با کمک عسل، سطح قند خون را بالا می‌آورد و در همان حال، شیر نیز به تنظیم آب بدن کمک می‌کند.

• سوزش معده

موز دارای اثر آنتی‌اسید طبیعی در بدن است. بنابراین، خوردن موز باعث آرامش فعالیت معده می‌گردد.

• نیش حشرات

قسمت داخلی پوست موز را بر روی نیش حشرات بر روی پوست‌تان بمالید و اثر معجزه‌آسای آن را در رفع خارش و سوزش مشاهده کنید.

• اضافه‌وزن ناشی از فشار کار

مطالعات انجام شده در موسسه روان‌شناسی اثریش نشان داده است که فشارهای موجود در محیط کار، باعث مصرف مقدار زیادی خوراکی‌های دم‌دستی نظیر شکلات و چیپس می‌شود. پژوهشگران با بررسی پرونده پنج‌هزار بیمار بستری در بیمارستان‌ها دریافته‌اند که اکثر چاقی‌ها در افرادی است که دارای کارهای پراسترس و پرفشار هستند. این گزارش چنین نتیجه‌گیری می‌کند که برای جلوگیری از خوردن بی‌رویه، باید سطح قندخون توسط مصرف هر دو ساعت یکبار غذاهای سبکی که دارای کربوهیدرات زیاد هستند، کنترل و تثبیت گردد.

• زخم معده

موز به دلیل بافت نرمی که دارد به عنوان غذای رژیمی در اختلالات روده‌ای تجویز می‌گردد. موز تنها میوه خاصی است که می‌تواند در این‌گونه موارد خورده شود. موز همچنین اسید اضافی معده را به حال طبیعی در آورده و مانند یک آستر، جدار معده را پوشانده و باعث کاهش ناراحتی می‌گردد.

• کنترل دما

در بسیاری از فرهنگ‌ها، موز به عنوان یک میوه «سرد» در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند دمای فیزیکی و نیز هیجانی زنان باردار را کاهش دهد. به عنوان مثال، در تایلند، زنان باردار برای اطمینان از این‌که بچه‌هایشان با درجه حرارت پایینی به دنیا آیند، موز می‌خورند.

• اختلالات فصلی (sad)

موز می‌تواند به افرادی که دچار اختلالات فصلی (تغییر فصل) هستند، کمک کند؛ زیرا دارای «تریپتوفان» است که به طور طبیعی باعث بهبود حال می‌شود.

• ترک سیگار

موز می‌تواند به کسانی که در تلاش برای ترک سیگارند، کمک کند. ویتامین B12 و B6 پتاسیم و منیزیم موجود در موز به بدن در رهایی از اثرات کنار گذاشتن نیکوتین کمک می‌کند.

• سکنه مغزی

بنا بر تحقیقات منتشر شده در «مجله پزشکی نیوانگلند»، خوردن موز به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی به طور مرتب، خطر مرگ در اثر سکنه مغزی را تا چهل درصد کاهش می‌دهد.

• زگیل

کسانی که به مصرف داروهای طبیعی اعتقاد دارند برای از بین بردن زگیل، پوست موز را از طرف داخل بر روی آن قرار می‌دهند و آن را با دقت با یک نوار چسب می‌بندند تا پوست تکان بخورد!

بنابراین، موز یک شفابخش طبیعی برای بسیاری از بیماری‌هاست. موز در مقایسه با سیب، چهار برابر پروتئین بیشتر، دو برابر کربوهیدرات، سه برابر فسفر، پنج برابر ویتامین A و آهن، و دو برابر از سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد. از نظر پتاسیم نیز بسیار غنی است و شاید وقت آن است که جمله معروف «خوردن یک سیب در روز، دکتر را از شما دور می‌کند» به «خوردن یک موز در روز» تغییر داده شود.

فصل بیست و هشتم

نارگیل



- نارگیل، گیاهی است که ابتدا در جنوب آسیا کشت می‌شد و در حال حاضر در تمام مناطق آسیایی وجود دارد.
- مردم اقیانوس آرام از تمام قسمت‌های این درخت استفاده کرده و آن را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند.
- درخت نارگیل، درختی است زیبا و تنومند که به صورت قائم رشد کرده و بدون انشعابات است.
- برگ‌های آن بسیار بزرگ و زیبا است و دارای گل‌هایی به رنگ زرد و نارنجی است.
- میوه‌های نارگیل، بیضی شکل و سبز هستند که با یک پوسته سخت قهوه ای پوشیده شده‌اند.
- در قاعده میوه‌ی نارگیل سه سوراخ وجود دارد که چشم‌های نارگیل نامیده می‌شوند.
- گوشت این میوه سفید رنگ و چرب است و درون آن با یک شیره یا مایع شیرین پر شده است.
- گوشت نارگیل تازه گرم و خشک است، خشکش قوی‌تر است.
- برای رفع بوی بد دهان نارگیل را بجوید.
- برای درد رماتیسم و مفاصل صبح‌ها مربای نارگیل همراه صبحانه میل کنید.
- نارگیل چاق کننده است.
- دفع کننده مواد سرد بلغمی و سوداوی است.
- زیاد کننده حرارت غریزی و افزایش دهنده اسپرم است.
- خوردن نارگیل با شکر علاوه بر اینکه مقوی است زیاد کننده خون هم می‌باشد.
- گوشت نارگیل دیر هضم است برای ضم آسان با شکر خورده شود.
- خاکستر پوست نارگیل باعث سفیدی دندان می‌شود به این طریق که مسواک را آغشته به پودر خاکستر نارگیل کرده و طبق روش مسواک زدن دندانها را مسواک بزنید.
- نارگیل برای تقویت حافظه مفید است.
- گوشت نارگیل برای رفع درد مثانه استفاده می‌شود.
- برای اخراج احشام کرم معده و روده و کرم کدو گوشت نارگیل را میل کرده و کمی سرکه همراه آب بالای آن بخورند.
- گوشت نارگیل درد کمر را کاهش می‌دهد.
- نارگیل محرك مراکز عصبی دستگاه تناسلی است.

- در مناطق شرجی مالیدن روغن نارگیل به مو از ریزش آن جلوگیری می‌کند.
- مالیدن خاکستر پوست نارگیل به صورت باعث باز شدن رنگ رخسار و از بین رفتن كك مك می‌شود.
- از ریشه‌های نارگیل (پوست اول) می‌توان طنابی درست کرد که دارای مقاومت زیادی است و در آب شور پوسیده نمی‌شود.
- کسانی که بی‌حسی اعضا، فلج، جنون و مالیخولیا دارند از گوشت نارگیل استفاده کنند.
- گوشت نارگیل تقویت کننده کبد است.
- برای زخم معده مفید است.
- برای زود پخته شدن گوشت مقداری از نارگیل را در آن بیندازید.
- آب نارگیل:

منبع سالم و طبیعی برای تامین آب و انرژی است و نوشیدنی بسیار مفیدی برای ورزشکاران به حساب می‌آید. دارای خاصیت ضد عفونی کننده است. همچنین خواص ضد ویروسی و ضدقارچی و ضد باکتریایی آن باعث تصفیه خون، درمان سرخک، تبخال و آنفلوآنزا می‌شود و برای مبتلایان به هپاتیت C مفید است. مصرف آن برای پیشگیری از استفراغ، حالت تهوع و برای جایگزین کردن مایعات از دست رفته بر اثر مالاریا، آنفلوآنزا و حصبه توصیه می‌شود.

مصرف آن برای کلیه‌های سنگ ساز مفید است. مخلوط آب نارگیل و روغن زیتون، انگل روده ای را از بین می‌برد.

• استفاده دارویی از روغن نارگیل

روغن خالص نارگیل، بو و طعم نارگیل را می‌دهد. باکتری‌هایی را که عفونت مجرای ادراری، بیماری لثه ای و سوزاک را ایجاد می‌کند، از بین می‌برد. ویروس‌های ایجاد کننده آنفلوآنزا و بیماری‌های عفونی را از بین می‌برد. از برگشت اسید معده تا حدی جلوگیری می‌کند. عملکرد پانکراس و تولید آنزیم‌ها را تقویت می‌کند. با بهبود بخشیدن به جذب منیزیم و کلسیم باعث تقویت استخوان می‌شود. التهاب مفصل و عضله را کاهش می‌دهد، بافت‌ها را بازسازی می‌کند. عملکرد غده تیروئید را تنظیم می‌کند. از بدن در برابر سرطان روده بزرگ، سینه و مجرای گوارشی و آلزایمر محافظت می‌کند. علائم سندروم خستگی مفرط را تسکین می‌بخشد. علائم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. کبد را تقویت می‌کند. از بروز بیماری تصلب شرایین و بیماری قلبی پیشگیری می‌کند.

فصل بیست و نهم

هلو



کاهش کلسترول و رفع دردهای شکمی برخی از خواص درمانی این میوه درشت، آبدار و شیرین هستند.

هلو میوه‌ای درختی است که ارتفاع درخت آن به 3/5-2 متر است و مانند بعضی از گیاهان، قبل از بیرون آمدن برگ، گل می‌دهد. برگ‌های این گیاه باریک و بلند بوده و گل‌های آن درشت و صورتی رنگ است و میوه آن درشت، آبدار و شیرین می‌باشد و هسته آن درشت و سخت است.

دوران شکوفه‌دهی این گیاه در فصل بهار است.

خواص درمانی

- در درمان بیماری‌های حاد عفونی و نیز بیماری‌های کلیوی و ناشی از کم خونی مفید است.
- در کاهش کلسترول خون نقش بسزایی دارد.
- برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی مفید است.
- در رفع دردهای شکمی موثر است.
- برای درمان دردهای روماتیسمی کاربرد دارد.
- با تحریک ماده مترشحه معده، عمل هضم را راحت‌تر می‌کند.
- در درمان سرفه‌های شدید موثر است.
- برای تخفیف خستگی‌های مفرط و نیز حالات افسردگی مفید است.
- این میوه با داشتن قند و کربوهیدرات، انرژی از دست رفته را احیا می‌کند و خاصیت انرژی زا دارد.
- به خاطر داشتن مقدار بالای فسفر، محافظ سیستم عصبی است و برای درمان افرادی که دچار اختلالات عصبی هستند کاربرد دارد.
- محافظ طبیعی سیستم ایمنی بدن است.
- خوردن هلو به جای صبحانه، عملکرد روده و کبد را منظم می‌کند و خاصیت قلیایی بودن خون را حفظ می‌کند.
- اگر آب هلو را به صورت لوسیون روی پوست بمالید باعث شفافیت و بازسازی پوست می‌شود.
- در پوست هلو موادی وجود دارد که لایه‌های چربی بدن را از بین می‌برد، از این رو برای رفع چاقی موثر است.

در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

آب	88 گرم	ویتامین آ	واحد 1400
انرژی	35 کالری	ویتامین ب 1	میلی گرم 0/02
فسفر	میلی گرم 17	ویتامین ب 2	میلی گرم 0/05
پتاسیم	میلی گرم 200	ویتامین ب 3	میلی گرم 1
کلسیم	میلی گرم 8	ویتامین ث	میلی گرم 7
آهن	میلی گرم 0/5	نشاسته	گرم 9



هلو حاوی قند و کربوهیدرات زیادی است که خاصیت انرژی زایی بالایی دارد و به دلیل داشتن فسفر برای کسانی که اختلالات عصبی دارند مفید است.

فصل سی ام

هندوانه



گیاه شناسی

زادگاه اصلی هندوانه، هندوستان است به همین خاطر، وجه تسمیه ی آن (هند وانه) به معنای میوه هند معروف شده است. هندوانه در بیشتر مناطق دنیا کاشته می شود و در اغلب نواحی کشور ما به وفور در نژادهای مرغوب و متنوعی کشت و پرورش داده می شود.

هندوانه گیاهی است یکساله و یک پایه ساقه آن خزنده و پیچک دارد و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می باشد. گلهای آن کوچک و زرد رنگ است. میوه آن رگدار یا دراز. پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز می باشد. تخمه هندوانه بر حسب انواع مختلف آن ممکن است سیاه، قرمز، سفید و یا زرد باشد.

هندوانه از میوه های مخصوص فصل تابستان است که در سایر فصول هم وجود دارد. انواع آن عبارتند از قرقی، محبوبی، جهرمی، ترکمن، شریف آباد، یوسف سفید همدان و غیره.

هندوانه مثل سایر گیاهان خانواده کدویان، نسبت به یخبندان حساس است و برای رشد و نمو احتیاج به روزهای گرم آفتابی دارد. مناسب ترین خاک برای هندوانه، خاک های سبک حاصلخیز است و برداشت محصول، زمانی صورت می گیرد که هندوانه رسیده باشد، لذا می توان پژمرده شدن پیچک مجاور دم میوه را در نظر گرفت. قسمت های مورد استفاده هندوانه، گوشت، تخم و پوست آن است. هندوانه به صورت خام و مریاخورده می شود و تخم آن را خام یا بوداده، به عنوان آجیل مصرف می کنند. هندوانه دارای اسید آمینه ای بنام سیترولین و موادی بنام کاروتن و لیکوپین و نوعی قند بنام مانیتول می باشد.

خواص دارویی هندوانه:

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. گرما را برطرف می کند و بهترین میوه تابستان است.

• هندوانه مدر است و به پائین آوردن فشار خون کمک می کند.

• هندوانه معده را تقویت می کند.

• پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار موثر است.

• مغز تخمه هندوانه کرم های معده و روده را از بین می برد.

- هندوانه براي ورم مٲانه مفيد است.
- هندوانه بدن را تازه و شاداب مي كند.
- هندوانه براي اشخاص گرم مزاج بسيار خوب است.
- آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده يرقان و دفع کننده سنگ کلیه است.
- براي خنك كردن بدن در روزهاي گرم تابستان هندوانه را با شکر بخوريد.
- براي برطرف كردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخوريد.
- براي رفع خارش بدن هندوانه را با تمبر هندي بخوريد.
- هندوانه را بايد هميشه بين دو غذا خورد يعني تقريبا سه ساعت بعد از غذا و يكساعت قبل از غذا . زيرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ايجاد مي كند همچنين نبايد آنرا با ميوه هاي ديگر مخلوط كرد زيرا توليد نفخ شكم مي كند.

در صد گرم هندوانه مواد زير موجود است:

آب 92 گرم

پروتئين 5/0 گرم

مواد چربي 2/0 گرم

نشاسته 6 گرم

كلسيم 7/0 ميلي گرم

فسفر 10 ميلي گرم

آهن 5/0 ميلي گرم

سدیم 1 گرم

پتاسيم 100 ميلي گرم

ويتامين آ 600 ميلي گرم

ويتامين ب 1 03/0 ميلي گرم

ويتامين ب 2 3/0 ميلي گرم

ويتامين ب 3 2/0 ميلي گرم

ويتامين ث 8 ميلي گرم

تخم هندوانه داراي حدود 30 درصد روغن است كه از نظر خواص شيميائي مانند روغن بادام مي باشد.

هندوانه از نظر طب قديم ايران سرد و تر است . گرما را برطرف مي كند و بهترين ميوه تابستان است.

حدود ۴۴ درصد کالری هندوانه را قند تشکیل می دهد، اما قند آن طبیعی است و همانطور که می دانیم قند دشمن بدن نیست. بلکه يك ماده غذایی حیاتی برای تأمین سوخت انرژی است و تنها منبع سوخت مغز است. علاوه بر قند و آب، هندوانه دارای ویتامین ث و مقدار کم و ناچیزی چربی اما بدون کلسترول است.

هندوانه دارای لیکوپین فتوشیمیایی است که این ماده یکی از کاروتنوئیدهای رنگی جلوگیری کننده و جنگنده با بیماریهای است. هندوانه قرمز رنگ است چون دارای موادشیمیایی طبیعی به شکل رنگدانه های قرمز رنگ مثل گوجه فرنگی است. مطالعات نشان می دهد، يك فنجان و نیم هندوانه دارای ۹ تا ۱۳ میلی گرم لیکوپین است و بطور متوسط لیکوپین موجود در هندوانه ۴۰ درصد بیشتر از لیکوپین موجود در گوجه فرنگی است. همانطور که می دانیم لیکوپین از بدن در برابر ابتلا به بیماریهای قلبی، برخی انواع سرطانها مثل سرطان پروستات، ریه، سینه و مخاط رحم، محافظت به عمل می آورد و از بروز این بیماریهای خطرناک جلوگیری می کند.

فصل سی و یکم

میوه های جدید کشف شده

• رامبوتان Rambutan

این میوه در جنوب شرقی آسیا می‌روید. درخت رامبوتان همیشه دارای میوه است. طعم این میوه شیرین است و می‌توان طعم آن را به انگور تشبیه کرد.



• جاک فروت یا جاکویرا Jackfruit

این میوه در جنوب و غرب هند و سریلانکا و فیلیپین و بنگلادش می‌روید. میوه جاک فروت شبیه آناناس است، اما از آن شیرین‌تر است. از چوب این درخت به خاطر استحکام بسیار آن در ساخت اثاث منزل استفاده می‌شود.





• پاشن فروت Passion Fruit

زادگاه اصلی این میوه آمریکای جنوبی و هند و نیوزلند است. این میوه دارای دانه‌های زیر مانند انجیر است، اما از انجیر شیرین‌تر است و در تهیه بستنی و شیرینی از آن استفاده می‌شود.



• لیچی Lychee

زادگاه اصلی این میوه جنوب چین و جنوب هند و تایوان است. پوست این میوه مانند پسته سخت است و گفته می‌شود، قدمت آن به 2000 سال قبل از میلاد بازمی‌گردد. طعم این میوه شبیه انگور است و از جمله میوه‌های سرشار از ویتامین سی است.



• میوه ستاره Star fruit

این میوه در هند و سریلانکا و اندونزی می‌روید. طعم آن مثل کیوی و آناناس و سیب شیرین است و از جمله میوه‌های سرشار از ویتامین سی است.



• مانگوستین Mangosteen

زادگاه اصلی این میوه اندونزی است. طعم آن ترش و دارای عطری بسیار خوشبو است و گفته شده از جمله میوه‌های ضدسرطان به شمار می‌آید و دارای فواید بسیار زیاد است. همچنین گفته شده که ملکه ویکتوریا، ملکه انگلیس این میوه را به هرکس که بسیار دوست می‌داشت و مقرب او به شمار می‌آمد، هدیه می‌داد.



• کومکوت Kumquat

زادگاه اصلی این میوه چین است و از جمله مرکبات بسیار کوچک به شمار می‌آید که شبیه پرتقال و سرشار از ویتامین سی است.



• دریان Durian

زادگاه اصلی این میوه برونئی و اندونزی و مالزی است و به دلیل اندازه بزرگ آن به ملکه میوه‌ها معروف است. این میوه دارای بوی بسیار بدی است، به همین دلیل استفاده از آن در اماکن عمومی ممنوع است، اما طعم آن شیرین است.



• میوه اژدها Dragon Fruit

زادگاه این میوه مکزیک و مرکز و جنوب آمریکا است و به خاطر شکل و رنگش به این نام نامیده شد. این میوه دارای سه رنگ سفید و صورتی و قرمز و طعم آن شبیه گلابی است. با برگ‌های این درخت چای نیز تهیه می‌شود.





• **خيار آفریقایی African cucumber**

زادگاه اصلی این میوه صحرای کالاهاری در آفریقا است. این میوه دارای دو نوع سمی و غیرسمی است. نوع سمی ای میوه دارای پوستی به رنگ سبز است و نوع خوراکی آن دارای پوستی به رنگ زرد و طعم آن شبیه انار است و از حیث داشتن دانه‌های بسیار مثل خیار است.



• اوگلی Ugli

زادگاه آن جامائیکاست و طعم آن شبیه گریپ فروت است.



• لانگست Langsat

زادگاه اصلی آن مالزی و ویتنام و تایلند و ظاهر آن به شکل تخم مرغ است. طعم این میوه شبیه گریپ فروت و انگور است، اما از آن شیرین تر است.



• سیب شکرى Sugar Apple

زادگاه آن تایلند است و از جمله معروفترین میوه‌های این کشور به شمار می‌آید. پوست آن سفت و محکم، اما طعم آن شیرین و دارای کالری بسیار بالا و سرشار از آهن است و به خاطر شباهت آن به سیب به این نام نامیده شده است.



• سالاك Salak

زادگاه اصلی آنمالزی و اندونزی است و به دلیل شبیه بودن پوسته آن به پوست مار، مار میوه هم نامیده می‌شود. از حیث طعم شبیه سیب است، اما نوع ترش آن هم وجود دارد.



• السورسوپ Soursop

زادگاه اصلی آن مکزیک و آمریکای مرکزی است. این میوه سرشار از ویتامین C و B2 و B1 است و از آن در تهیه بستنی استفاده می شود.



• سیب گلی Rose Apple

زادگاه آن جنوب آسیاست و از جمله میوه های بسیار عجیب است که هم به شکل سیب است و هم بوی و عطر گل را دارد و بسیار خوشمزه است و مقدار بسیار کمی از آن به خارج صادر می شود، چون به سرعت فاسد می شود.



تجزیه و تحلیل اطلاعات و نتیجه گیری

از مطالعه این تحقیق نتیجه میگیرم که هر میوه، مناسب مریضی های خواصی میباشد و نباید خوردن میوه از برنامه غذایی حذف شود. همچنین با میوه هایی چون: سب گلی، سیب شیرین، خیار آفرقایی و... نیز آشنا شدیم و دانستیم که در چه جاهایی پرورش میابند.

البته میوه را نباید برای رهایی از بیماری ها مصرف کرد شما میتوانید از آن به عنوان دسر هم استفاده کنید. توجه به این نکات و بکارگیری صحیح آنها در برنامه غذایی روزانه می تواند تاثیرات چشمگیری در شما داشته باشد و همچنین در پرتو رعایت نمودن آنها، زندگی و نشاط را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

ارائه راهکار های جدید

- حداقل روزی یک نوع میوه بخورید، زیرا این عمل باعث میشود نیاز بدن شما به ویتامین ها، کلسیم، فسفر و... رفع شود.
- برای نگهداری میوه ها مطمئن شوید که میوه های شما در یخچال در دمای ۱ درجه سانتی گراد هستند.
- یادتان باشد که میوه ها نفس می کشند بنابراین قرار دادن آنها در کیسه باعث سریع تر شدن فرآیند رسیدن آنها خواهد شد پس اگر رسیده هستند، آنها را در کیسه نگذارید.
- جای مناسب را برای نگهداری میوه هایتان انتخاب کنید، به طور مثال میوه هایی مانند انواع توت و آلبالو را بهتر است در پایین ترین قسمت یخچال جای دهید اما میوه های بزرگی مانند گلابی، موز، پرتقال و هلو را می توان در دمای اتاق (البته دور از نور خورشید و گرما) نگهداری کرد.
- دائما میوه هایتان را بررسی کنید و آنهایی که سطح شان خراب یا له شده و لکه دار هستند را از بقیه جدا کنید.
- سیب های رسیده را از سایر میوه های تازه جدا کنید زیرا سیب های رسیده از خود، گاز اتیلن متصاعد می کنند که می تواند به سرعت بر سایر میوه ها تاثیرگذار باشد.
- اگر می خواهید برای مدت کوتاه میوه هایی مانند زردآلو، گلابی و آلو را نگهداری کنید، بهتر است که آنها را در کیسه پلاستیکی و در یخچال بگذارید اما برای مدت طولانی تر بهتر است که آنها را در میان کاغذ یا روزنامه پیچیده و در محیطی خشک، تاریک و خنک قرار دهید.

منابع

منابع دسته اول

کتاب دارو خانه در خانه/مولفین:دکتر کامبیز راد- شهرزاد قاسمی نژاد

Tebyan.com

Hamshahrionlin.ir

Beytoote.com

Simorgh.nl

منابع دسته دوم

Persinv.com

Mardomsalari.com

Niksalehi.com

Fda.mui.ac.ir

Irannaz.com

Bultannews.com

Fa.wikipedi.org

Zabanekorakia.blogfa.com

Tabnak.ir

Hakimemehr.ir

Tandorosti.akairan.com

Persianpersia.com

Tebsonaty.mihanblog.com

Yic.ir

Saeedvadikheir.persianblog.ir

Parsafun.ir

Arminworld.blogfa.com

fruit.rzb.ir

botany.blogfa.com