

خواص گوجه سبز

مصرف گوجه سبز برای درمان شب‌کوری، مفید است و همچنین بیماری‌های نقرس، رماتیسم و تصلب شرایین با خوردن گوجه سبز بهبود می‌یابد.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه سبز برابر است با ۸ گرم کربوهیدرات، ۲/۸۴ گرم چربی، ۱/۶ گرم پروتئین و فیبر خام نیم درصد. همچنین با خوردن ۱۰۰ گرم گوجه‌سبز، ۵ درصد ویتامین A، دو درصد ویتامین B، یک و نه دهم درصد ویتامین B، دو و هشت دهم درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین C، پنج درصد کلسیم، ۲ درصد فسفر و ۵ درصد آهن مورد نیاز بدنتان تامین می‌شود.



مصرف گوجه سبز برای درمان شب‌کوری، مفید است و همچنین بیماری‌های نقرس، رماتیسم و تصلب شرایین با خوردن گوجه سبز بهبود می‌یابد. گوجه سبز، خاصیت مسهلی دارد و خشک شده آن برای درمان اعصاب و کم‌خونی مفید است. همچنین مدر است و اعمال کلیه‌ها را تنظیم می‌کند.

جوشانده ۲۵ تا ۳۰ گرم برگ درخت گوجه سبز، کشنده انگل‌های معده است و این خاصیت در هسته گوجه سبز هم وجود دارد. البته فراموش نکنید برگ گوجه سبز نفاخ است و برای معده مضر است، مگر آن که همراه با یک مسهل خورده شود.

برخی پزشکان معتقدند این میوه ترش‌مزه برای درمان تومورها هم موثر است و کودکان در حال رشد خوب است روزانه مقداری گوجه سبز نوش جان کنند. کسانی که به مزه ترش حساسند، می‌توانند از پخته شده آن در انواع خورش‌ها استفاده کنند.

به دلیل طبیعت سرد گوجه سبز در برخی شهرهای شمالی کشورمان این میوه را همراه با سبزی‌های کوهی که خاصیت گرم دارند، مصرف می‌کنند.

چغاله بادام

میوه ی درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی می باشد. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز آبکی و نازک بادام را در خود نگهداری می کند. به مرور پوسته های رویی و داخلی بادام سخت تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز رشد کامل نکرده و کال است، به آن چغاله بادام گفته می شود.

بادام رسیده بسیار مغذی است. البته لازم به ذکر است که بادام و به ویژه انواعی از آن که مقداری تلخی دارند، حاوی مقدار بسیار کمی اسید سیانیدریک (ترکیبی از سم خطرناک سیانور) هستند که مصرف بسیار زیاد و غیر منطقی آنها می تواند به مسمومیتی از خفیف تا متوسط در فرد مصرف کننده منجر شود.

بادام تلخ وحشی مقدار بیشتری سم داشته و حتی وقتی چند بار در آب نمک جوشانده و آب حاصله دور ریخته شود نیز هنوز دارای اندکی ماده سمی می باشد. البته مصرف مقدار کمی بادام شیرین و یا بادام وحشی تلخ گرفته، برای سلامتی مضر نبوده و نافع نیز می باشد. در قدیم معتقد بودند چغاله بادام، لثه و ریشه ی دندان را تقویت نموده و برای خشکی دهان مفید می باشد.

بادام تلخ وحشی مقدار بیشتری سم داشته و حتی وقتی چند بار در آب نمک جوشانده و آب حاصله دور ریخته شود نیز هنوز دارای اندکی ماده سمی می باشد. البته مصرف مقدار کمی بادام شیرین و یا بادام وحشی تلخ گرفته، برای سلامتی مضر نبوده و نافع نیز می باشد. در قدیم معتقد بودند چغاله بادام، لثه و ریشه ی دندان را تقویت نموده و برای خشکی دهان مفید می باشد.

کیوی سالم ترین میوه دنیا

میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه حتی بیشتر از پرتقال، گریپ فروت و سیب است. از لحاظ میزان آنتی‌اکسیدان‌ها کیوی طلایی بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها را در خود دارد و بعد از آن کیوی‌های سبز رنگ در مقام دوم قرار دارند. کیوی یکی از بهترین میوه‌ها در پیشگیری از برخی از بیماری‌هایی است که توسط برخی از مولکول‌های بدن به صورت طبیعی ایجاد می‌شوند. از نمونه‌های این بیماری‌ها می‌توان به ناراحتی‌های قلبی، آلزایمر، سرطان، پارکینسون و تصلب شرائین اشاره کرد. این میوه سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از مهم‌ترین آن‌ها باید ویتامین C و پتاسیم را نام برد. محققان ایتالیایی متوجه شدند کودکانی که مرتب با کیوی تغذیه می‌شوند تا ۲۷ درصد کمتر دچار سرفه‌های مزمن و آبریزش بینی می‌شوند. مصرف این میوه همچنین می‌تواند از نابینایی در سنین بالا، دیابت و انتشار مواد سمی در بدن پیشگیری کند. این میوه همچنین می‌تواند میزان کلسترول را کاهش داده و احتمال حملات قلبی را کمتر کند.



خواص گوجه سبز

گوجه سبز یکی از میوه های نوبر فصل بهار است. جدا از طعم ترش و وسوسه انگیز گوجه سبز، این میوه خواص زیادی دارد که شاید تا کنون مورد توجه قرار نگرفته باشد. مانند بسیاری از میوه های ترش، گوجه سبز هم غنی از ویتامین C است و تحقیقات نشان می دهد که مصرف این میوه برای بهبود طعم دهان مفید است...



همچنین گوجه سبز خاصیت مسهلی دارد و تاثیر منحصر به فردی بر کاهش فشار و چربی خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معده و روده دارد.

گوجه سبز باعث تعادل اسید و باز در جریان خون می شود، از این رو می تواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد.

این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری هایی مانند چربی خون بالا، پیری سلول ها و سرطان دارد.

همچنین اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی آن به اثبات رسیده و به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد.

البته باید توجه داشت که مصرف زیاده از حد گوجه سبز، باعث نفخ معده و دل درد می شود. لذا در مصرف هر نوع ماده غذایی، اعتدال و میانه روی را پیشه کنید.

خواص گلابی

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌هایی مختلف با طعم متفاوت دارد. این میوه حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است.

یکی از خواص گلابی خاصیت ملین بودن آن است و دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی احساس می‌کنید، برای دفع مواد زائد مفید می‌باشند. البته افرادی که پیوست دارند سعی کنند بلافاصله پس از خوردن ۱ تا ۲ عدد گلابی آن را با یک لیوان آب ولرم همراه کنند که خاصیت ملین بودن آن قوی‌تر شود. گلابی میوه‌ای است برای تقویت افراد ضعیف و همچنین بسیار مفید برای آنهایی که در دوران نقاهت هستند. آب گلابی و آب به را اگر با هم مخلوط کنید و بنوشید تقویت کننده بسیار خوبی خواهد شد. مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند، در نتیجه باعث تسهیل عمل در دستگاه هاضمه می‌شود.

تاندن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می‌کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، نقرس (لینک) و آرتروز می‌توانند از گلابی بهره زیاد ببرند.

فشار خون (لینک) یکی دیگر از ناراحتی‌هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می‌کند و تصفیه کننده خون نیز است. فیبر موجود در گلابی لاینین (Linin) نام دارد که غیر قابل حل بوده و برای کاهش کلسترول (لینک) موثر است.

در یک عدد گلابی متوسط حدود ۴ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تامین می‌شود. توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می‌شود. ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور (بوران) Boron است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان (لینک) بخصوص برای زنان در دوران یائسگی بسیار کمک می‌کند. همچنین از آنجا که طبق معمول موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند، گلابی هم از این امر مستثنی نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط حدود ۳/۰ میلی‌گرم عنصر بور وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند گلابی خورده شود به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تامین می‌شود.

هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه‌ای دارای ۶۰ کیلوکالری، نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوکوسید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۲۰ میلی‌گرم پتاسیم است

خواص هندوانه

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، آرامبخش و مسکن التهابات درونی است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم مزاج بسیار مطلوب است.

هندوانه از ۹۲ درصد آب و ۸ درصد قند طبیعی تشکیل شده است و فاقد چربی است ولی سرشار از ویتامین‌های A، B، C، پروتئین، منیزیم، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و لیکوپن می‌باشد.

تخمه آحیلی آن نیز که بیشتر به نام تخمه «جایانی» معروف است از نظر ویتامین‌های A و C ضعیف است ولی منبع غنی از چربی‌های ضروری، ویتامین E، روی و کلسیم است. در ۱۰۰ گرم تخمه هندوانه ۵۹۰ کالری انرژی و در هر ۱۰ عدد آن ۵ کالری انرژی نهفته است.

خواص درمانی

هندوانه شوینده خوب کلیه‌هاست. ادرار شفاف‌تری که بعد از مصرف هندوانه از کلیه‌ها تراوش می‌شود گواه صادقی بر این ادعاست. پس از مصرف هندوانه بدن از سه طریق: ادرار، مدفوع و عرق، سموم را دفع می‌کند به همین دلیل خیلی زود شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می‌دهد.

هندوانه منبع خوب آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپن» است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث رنگ قرمز هندوانه می‌شود.

این آنتی‌اکسیدان می‌تواند رادیکال‌های آزاد را که موجب اکسیده شدن کلسترول بد (LDL) و رسوب آن در رگ‌های خونی می‌شود خنثی کند و از سگته‌های قلبی و مغزی و تنگی و التهاب عروق مجاری تنفسی جلوگیری کرده و شدت حملات آسم را کاهش دهد. همچنین لیکوپن می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده و سرطان پروستات در آقایان و سرطان سینه در خانم‌ها موثر باشد.

به دلیل آن‌که هندوانه سرشار از پتاسیم است، در تعدیل فشار خون موثر بوده و از طریق افزایش ادرار، سدیم اضافی بدن را دفع می‌کند.

هندوانه صفرابر است و از ایجاد رسوبات صفراوی در کیسه صفرا و بیماری‌های کبدی جلوگیری می‌کند و می‌تواند به تعدیل چربی خون کمک کند.

خوردن تخمه هندوانه گرم‌های معده و روده را از بین می‌برد و برای درمان سوزش ادرار، زخم مثانه و همچنین تسکین سرفه مفید است.

مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمزدگی بسیار مفید است.

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

منیزیم و ویتامین B موجود در هندوانه در تسکین و آرامش اعصاب بسیار مفید بوده و به رفع کم‌خوابی کمک شایانی 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 قابلیت سیب به دلیل وجود ریپولابین (ویتامین B2)، ویتامین C و A، مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم می‌باشد.

-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 (YALE) 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. حتی کسانی که در گذشته از بیماری‌های لثه رنج برده‌اند، خواهند توانست از فواید ناشی از غنی بودن سیب از ویتامین C بهره‌مند شوند. 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.

-یکی 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 شویه‌ای ساده و طبیعی محسوب می‌شود.

-از بروز بیماری نقرس و درد مفاصل پیشگیری می‌کند، یکی از بیماری‌هایی که به‌طور مشخص به علت پرخوری 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 هم‌چربی 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 کرده ی 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 ویتامین‌های گروه B، منیزیم و فسفر و برخی عناصر دیگر موجود در سیب اثر آرام بخشی بر اعصاب دارد. همچنین شیرینی سیب و جویدن آن باعث انبساط عضلات منقبض صورت می‌شود.

خواص توت فرنگی

ظریف ترین میوه هاست. مقوی ، خنک ، ادرار آور و تصفیه کننده خون می باشد. پیش از غذا بخورید اشتها اور است. مواد قندی ان از نوع لولوز است که برای اشخاصی که بیماری قند دارند بسیار خوب است . یک قاشق سوپ خوری توت فرنگی جنگلی را اگر در مقداری خامه تازه مخلوط کنید، برای اشخاصی که مرض قند دارند د سری عالی خواهد بود . توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده بدن را تقویت می کند. مصرف ان برای اشخاصی که ضعیفند یا مسلول مفید است. این بیماران اگر به مقدار کافی هر روز توت فرنگی مصرف کنند، علاوه بر جذب املاح معدنی مقدار لازم ویتامین ث را نیز مصرف خواهند کرد و این ویتامین در توت فرنگی به مقدار کافی وجود دارد. اگر سیلیس در بدن کم باشد، شخص مبتلا به سرطان و تصلب شرایین میگردد. به همین جهت برای جلوگیری از این دو مرض باید در فصل توت فرنگی به مقدار کافی ان را خورد تا رفع کمبود این ماده حیاتی را از بدن کرده شخص مبتلا به امراض مهلك نشود. املاح معدنی توت فرنگی ، خاصیت مسهلی به ان بخشیده زیرا این املاح عضلات و روده ها را به انبساط و انقباض وادار می کند و به همین جهت هم ان را برای کسانی که به یبوست مبتلا هستند تجویز می کنند. توت فرنگی به مقدار زیادی اسید سالسیلیک در خود در خود نهفته دارد که بر روی کبد کیسه مثانه و کلیه ها ومفاصل عمل قابل توجهی دارد. به همین علت است که ان را برای بیمارانی که مبتلا به رماتیسم ، نقرس ، سنگ کلیه ، مسمومیت ، درد کبد و یا کسانی که صفراوی ودموی می باشند تجویز می نمایند . برای رفع کرم روده صبح ناشتا باید نیم کیلو توت فرنگی خورد و تا ظهر هیچ چیز دیگر نخورد . توت فرنگی این خاصیت را دارد که می تواند رسوب دندانها را پاک کند .

توت فرنگ سنگین و سقل استو کسانی که معده حساس دارند باید کمی انگور فرنگی به ان افزوده و بعد ان را میل نمایند. زیرا انگور فرنگی دارای اسید پکتیک است و این اسید ترشح عصیر معدی را زیاد کرده ، در نتیجه عمل هضم را اسان میسازد .

توت فرنگی را در اب نشوئید، زیرا این عمل سبب می شود که عطر لطیف این میوه ناپدید گردد. زراعت و کشت توت فرنگی احتیاج زیادی به کود انسانی دارد و این کود جنان چه می دانید پر از میکروبهای مختلف است که گاهی میکروب خطر ناک حصبه تیفوئید نیز به وسیله همین کود به میوه چسبیده ، با خوردن آن شخص مبتلا به این بیماری مهلك می گردد. در این مورد باید توت فرنگی را در اب استرلیزه کاملا شستشو داد و بعد ان را قطعه قطعه کرده مدت یک ربع ضد عفونی کرده و بعد کاملا شست و اب کشید. سپس توت فرنگی را که مصون از میکروب است با خیال راحت مصرف نمود .

شیره ی توت فرنگی ضد عفونی کننده میکروب ابرت که تولید تب حصبه را می نماید می باشد. وقتی که توت فرنگی را قطعه قطعه کردید، شیره ان بیرون آمد میکروب حصیه را می کشد. اگر توت فرنگی را بصورت محلول برای شستن صورت مصرف کنند ، چین و چروک پوست را صاف کرده ، برق و جلای خاصی به چهره می بخشد .

جوشانده برگهای توت فرنگی با شیرین بیان اسم را تخفیف و تسکین می دهد و ریشه ان به مقدار بیست گرم در یک لیتر اب برای اسهال کودکان مفید است.

خوردن این میوه ترشی خون را از بین میبرد و محیط بدن را قلیایی می کند . توت فرنگی مقوی قلب بوده ، التهاب صفرا را خاموش می کند و بهترین صفرابر است.برای مرض قند ، خارش بدن و تنگی نفس و سرفه های خشک مفید بوده و بواسیر را درمان میکند و شباهت زیادی به تمشک دارد.