



اترج

انار

انجیر

به

تمبرهندی

تمشک

توت

توت فرنگی

خریزه

خرما

خرمالو

خیار

زغال اخته

لیمو ترش

سیب

طالبی

غوره

گردو

گریپ فروت

گلابی

گوچه

گوچه سبز

موز

نارنگی

هلو



اترج

اعراب به مرکبات پوست کلفت که در صنعت مرباسازی به کار می رویم ، اترج می گویند. از قدیم در مصر و آفریقا به عمل می آمدیم و در داستان ((یوسف و زلیخا)) نامی از ما برده شده است - در فارسی به نوع كوچك ما ترنج و ترنگ و به نوع بزرگ ما بالنگ می گویند و چون بوی مطبوعی داریم ، از قدیم شعرای خوش ذوق ایرانی ترنج را بهترین هدیه ی عاشق به معشوقه می دانستند. قسمت مورد استفاده ما پوست سفید رنگ اسفنجی است که در صنعت مرباسازی و تهیه خورش از آن استفاده می نمایند. خورش بالنگ و ترنگ بسیار ثقیل و دیر هضم است ، ولی مربای آن نه تنها دیر هضم نیست ، بلکه به هضم غذا كمك می نماید. طعم گوشت پوست ما کمی تلخ است و به همین جهت سه بار آنرا در آب جوشانده و آب تلخ آنرا دور می ریزند تا تلخی آن گرفته شود، و بعد آن را در آب آهك انداخته و پس از چندی آنرا شسته و بعد مربا می نمایند. مربای بالنگ سفید و مربای ترنج زرد طلایی است .

ما نیز مثل سایر مرکبات ، انواع شیرین و میخوش داریم . گل ما خوشبوتر از بهار نارنج است ، و جمیع اجزاء درخت ما در طب و داروسازی موارد استعمال دارد. ما در نقاط گرمسیر به عمل می آییم و میوه ما را از این سال تا سال دیگر به درخت می ماند تا درخت ما گل و میوه دهد همچنان بر درخت باقی است و روی این اصل گفته اند :

رسم ترنج است در این روزگار

پیش دهد میوه بر آرد بهار

همین قدر می دانم که میکربها و حشرات از ما فرار می کنند و پلیدی ها به ما نزدیک نمی شوند، جوشانده ی پوست خشك شده ی ما مسكن قی صفراوی است و مضمضه كردن با آن بوی بد دهان را از بین می برد. چنانچه پوست خشك شده ما را کوبیده ، و با عسل میل نمایید، پادزهر سموم ، مخصوصا مسومیت غذایی است و دانه های ما پادزهر حشرات ، مخصوصا مار افعی است و ((تریاق فاروق)) با آن ساخته می شود. پوست ما نیز مانند سایر مرکبات سرشار از ویتامین های مختلف است . مقوی قلب و معده بوده ، کبد را از سموم پاک می نماید. اشتها را زیاد می کند، فشار و رقت خون را از بین می برم . به علت داشتن کلسیم زیاد، غم و غصه را زایل می نماید .

خانواده ی مرکبات ، مخصوصا هسته آنها به عنوان بهترین ضد سم گزش حشرات مخصوصا مار و عقرب شناخته شده و در میان آن ها انواع نارنج مقام والاتری دارند و در افسانه های مصری در این مورد داستان جالبی وجود دارد. گویند در مصر قدیم محکومان را با نیش افعی می کشتند، روزی دو نفر محکوم را از زندان بیرون آورده ، برای اعدام به سوی قفس افعی می بردند. بین راه زنی به حال آنها دلش سوخت و به هر يك دو ترنج داد و آنها که گرسنه بودند، آنها را با پوست و هسته خوردند و در نتیجه نیش افعی در بدن آنها کارگر نشده ، و هر دو جان به سلامت بردند.



من انار هستم!

یکی از رسومات شب یلدا خوردن انار گلپرزه می باشد ، بهتراست این میوه بهشتی را بیشتریناسیم :

میوه بهشتی هستم، و یک دنیا خاصیت دارم.

زادگاهم ایران است .

بهترین موقع خوردن من صبح زود است .

رب من ، غم و غصه را از دل می برد.

شیرین مرا، برای رفع سینه درد و سرفه میل کنید...

اسم من انار است ، و گاهی نار می گویند. از من در قرآن مجید تعریف شده است . زادگاه اولیه من ایران می باشد، ولی امروزه در بسیاری از کشورها کاشته می شوم . طعم من گاهی ترش ، گاهی شیرین و گاهی ملمس است . در اثر تربیت یک نوع انار بی هسته وجود دارد که پوست مغز و دانه های آن نرم و لطیف می باشد. نوع شیرین من برای سینه و ریه نافع است ، ولی نوع ترش ما سینه را خشک می کند، و برای مبتلایان به درد سینه و سرفه خوب نیست ، برای آنهایی که جگرشان گرم است ، هیچ میوه ای مناسب تر از نوع ترش ما نیست .

ما تا بخواهید سرشار از ویتامین های A , B , C , E هستیم و به قدری آهن و فلزات مفید دیگر داریم که هضم ما را سنگین کرده ، و کمی نفاخ به نظر می رسیم ، ولی این سنگینی و نفخ از نوع سایر میوهها نیست ، و به زودی پراکنده می شود و یکی دیگر از مشخصات ما این است که آب ما سنگین تر از خوردن دانه های ما با هسته است ، چون مغز هسته ی دانه های ما خود کمی پائین است ، و پوست سخت آن روده ها را جارو می کند، آب میوه ی من دارای قند - تانن و یک ماده ی مفید به نام کره ماناتین است که از دوستان کبد بوده ، و آن را پاک و در نتیجه رنگ رخساره را باز می نماید، من به علت داشتن ویتامین های آ به رشد اطفال کمک می کنم . به علت داشتن انواع ویتامین B اعصاب را تقویت کرده ، آنها را محکم و شک و دودلی را از بین می برم ، به علت داشتن ویتامین B۶ ضد استفراغ بوده ، و درمان ویا زان باردار هستم .

اگر خانمی هنگام آبستنی از من ، یا رب من زیاد بخورد، بزرگترین خدمت را به فرزند آینده خود کرده است ، زیرا من علاوه بر جلوگیری از ویا ر و تقویت مادر و فرزند، به رشد آینده طفل هم کمک خواهم نمود. من به علت داشتن آهن و ویتامین های لازم ، خون ساز بوده و آن را اصلاح می نمایم .

بهترین موقع خوردن من صبح ناشتا است . در موقع خوردن به من گلپر بزئید علاوه بر بوی مطبوع به هضم من هم کمک خواهد کرد.

من درمان اسهال هم هستم . دانه های میوه ی جنگلی من که به ناردان معروف است ، در معالجه اسهال شهرت فراوان دارد.

رب من بهترین چاشنی برای فسنجان و خورش بامیه - آش انار و خوراک های دیگر است ، و به علت داشتن تانن و آهن ، رنگ آن ها را سیاه می کند.

اگر این رب را با عسل مخلوط کنید، برای معالجه زخم بینی و بثورات جلدی مصرف آن از خارج مفید است .

خوردن آب میوه شیرین من با شکر و نشاسته برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه شده است و مرا در موقع یرقان نیز تجویز کرده اند، و برای اصلاح سپرینیز سودبخش می باشم .

نگاه به دل پر خون من نکنید، تمام قسمت های درخت من مفیدند. پوست میوه - پوست ساقه و پوست ریشه من مصارف صنعتی و درمانی دارند و از گل من هم می توان استفاده کرد.

پوست میوه ی من در رنگرزی و چرم سازی از قدیم به کار می رفت ، و بهترین قالی های ایران را با آن رنگ می کردند.

مزمزه و نگاهداشتن آب میوه ترش من در دهان ، برفک و جوش های دهان را پاک می کند و لثه را محکم می نماید. میوه ترش من برای مبتلایان به زخم معده و روده خوب نیست و برای سرد مزاجان زیان بخش است ، و جاذبه کبد را کم می کند، ولی در عوض میوه های شیرین و ملس من ، صفرا بر بوده و معده و کبد را تقویت کرده ، و درمان تب های صفراوی و یرقان و امراض جلدی است .

رب من جهت رفع خمار می مفید بوده ، و غم و غصه را تسکین می دهد.

ناردان قابض تر از دانه های ما بوده ، جوشانده آن جهت محکم شدن لثه نافع تر است . جوشانده گل ما نیز جهت پیوره و خونریزی لثه تجویز شده است .



خواص تغذیه ای و درمانی انجیر

انجیر میوه ای مقوی و شیرین است که در قرآن به آن قسم خورده شده است. نام عربی آن " تین " و نام انگلیسی آن " FIG" می باشد.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان ، سوریه و اسرائیل 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.

ارزش غذایی انجیر

انجیر، قند زیادی دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های A , B , C است.

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

انجیر منبع غنی فیبر غذایی و نیز منبع خوبی از منیزیم ، کلسیم ، فسفر و ویتامین های A , B , C است.

سایر خواص غذایی انجیر عبارتند از :

۱- 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.

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

۳- ۴۰ گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان از خرد شده ی آن، معادل یک واحد میوه است.

۴- ۱/۵ عد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا ۱۵ گرم کربوهیدرات است که کربوهیدرات آن از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است.

۵- انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن ۲۰ درصد نیاز روزانه را تأمین می کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک می باشد.

۶- انجیر بیش از سایر میوه ها املاح دارد. ۴۰ گرم انجیر تازه دارای ۲۴۴ میلی گرم پتاسیم (۷ درصد نیاز روزانه) ، ۵۳ میلی گرم کلسیم (۶ درصد نیاز روزانه) و ۱/۲ میلی گرم آهن (۶ 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 ۲۰ گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب می کنند. سپس این پودر را با یک 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 ، سرخک ، مخملک 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 ، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید بماند. سپس آن را غرغره کنید و مقدری از آن را نیز بنوشید. می توانید آن را با عسل هم شیرین کنید .

- انجیر خشک جوشیده شده در شیر برای درمان آنژین ، ورم لته و ورم مخاط دهان مفید است .

- يکي از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل ، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می باشد . این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد.
- انجیر ، به خصوص انجیر خشک خیسانده در آب یا شیر ، موثرترین درمان برای رفع یبوست است.
- انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد. انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست .
- انجیر برای آنهایی که قند خونشان پائین می آید و يك دفعه احساس ضعف می کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده كوچك جذب می شود.
- خوردن انجیر باعث افزایش نیروي جنسي می شود .
- انجیر تقویت کننده کبد است .
- برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل ها ، ضمادی از انجیر خشك با آرد جو و گندم درست کنید و روی ورم دمل بگذارید .
- دم کرده انجیر با شنبلیله ، برای سینه درد مفید است .
- برای رفع ورم طحال ، انجیر را به مدت ۹ روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد از آن را با سرکه بخورید .
- انجیر ضد سرطان است .
- انجیر در معالجه بیماری های پوستی موثر است .
- مربا و کمپوت انجیر برای درمان یبوست موثر است ،۵ لذا می توان ۳ یا ۴ انجیر تازه را چهار قطعه کرد و در نیم لیتر شیر جوشاند تا بپزد و آن را با ۱۲ عدد کشمش صبح ناشتا بخورند.
- هضم انجیر آسان است و مصرف آن برای بچه ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را می گذرانند، بسیار مفید است.
- انجیر به علت دارا بودن دانه های ریز، باعث تقویت معده و روده می شود، ولی برای کبدهای ضعیف زیان آور است.
- سرشار بودن انجیر از پتاسیم، تامین کننده سلامتی کودکان ضعیف و کم خون و بی اشتهاست.
- اگر انجیر و عسل را به طور مساوی با هم مخلوط نمایید و بخورید، جهت زخم معده بسیار مفید است.
- انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجه قلیائیت بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار موثر است.
- شربت انجیر، تسکین دهنده دردهای گلو و سرفه است.
- انجیر خشک خیسانده شده در شیر بسیار خوشمزه و برای درمان یبوست شدید بسیار مفید است. همچنین خوردن انجیر خشک خیسانده در روغن زیتون در صبح ناشتا ، برای رفع یبوست موثر 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.

* 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 شیر انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال. وی 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، ۲۴۰ 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 می داد، آن را نخرید ، زیرا این بو نشان می دهد که قند موجود در انجیر تخمیر و میوه خراب شده است.

انجیر تازه را حتماً باید در یخچال نگهداری کنید ، ولی انجیر خشک را می توانید 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 می توان آن را نگه داشت.

منابع مورد استفاده :

WWW.IRTEB.COM -

WWW.MECCAGOLD.COM -

WWW.CALIFORNIAFIGS.COM -

- کتاب خواص میوه های خوراکی ؛ تألیف مرتضی نظری



اسم من (به) است !

من منبع [ویتامین های](#) مختلف هستم . به من بهی و آبی هم می گویند و اعراب مرا (سفرجل) می خوانند. زادگاه اولیه ی من ایران است و در نام لاتینی من کلمه ایرانی به چشم می خورد. من دارای انواع جنگلی ، ترش ، شیرین و میخوش هستم . بهترین نوع من پیوندی است، که آنرا روی تنه ی زالزالک پیوند کرده باشند. نوع جنگلی من گس است و آن را (به شغال) می خوانند. که این نوع به قابل خوردن نیست . ولی به دانه ی آن بهتر از دانه ی پیوندی است . من دارای ویتامین های **A** ، **E**، **B** و **B₆** بوده همچنین دارای آهک و تانن هستم .از این رو برای مبتلایان به امراض سل غذای مطلوبی می باشم .آب جوشانده و پخته ی من مقوی و قابض است. آب میوه من ملین بوده و در کوچک کردن شکم مؤثر است . شربت ساده ی من که به شربت به معروف است ، برای درمان ورم روده مفید می باشد. شربت به لیمو مقوی قلب و معده بوده، در نتیجه ایجاد سرور می نماید. آش من غذای گوارایی برای امراض معدی است و (خورش به) نیز همتای آن می باشد. آب میوه ی من برای معالجه اسهال خونی و خونریزی معدی تجویز شده است و دم کرده ی شکوفه ی من (سی گرم در لیتر) سرفه را تسکین می دهد. اگر پوست میوه ی مرا پانزده روز در الکل خیس کنند، و با آب آن صورت را مالش دهند، چین و چروک را از بین می برد .

وجود ویتامین های ب موجود درمن سبب شده است که اعصاب را تقویت کنم و جوانی را پایدار سازم .نوع ترش من در تقویت معده بهتر از شیرین است . نوع شیرین من مسرور کننده و مقوی معده است . همچنین ادرار را زیاد می کند. زیاده روی در خوردن به ترش باعث ایجاد اسهال می شود. عصاره ی میوه من مانع خونریزی و تشنگی است. خوردن میوه خام من جهت معالجه وسواس و تسکین دردسر و آبریزش بینی و تقویت کبد و معده مفید می باشد و اشتها را زیاد می کند. بهترین خاصیت میوه ی من حفظ جنین از سقط است و نوزاد را خوش آب و رنگ می نمایم . میوه من بوی بد دهان را از بین می برد. یرقان را معالجه می نماید و التهاب معده را تسکین می دهد و برای تسکین درد قسمت بالای معده توصیه شده است . میوه من از ویار زنان آبستن جلوگیری می کند. اگر میوه ی مرا زیر آتش تنوری نمایید، به حدی که رنگ آن تیره شود و بخورید اسهال مزمن را معالجه می کند. مربای من با آب نعناع برای جلوگیری از تهوع به کار می رود، شکوفه ی تازه من مسکن سینه، مسکن درد سر و تهوع است . مقوی قلب و معده بوده ، و اثری نیکو دارد. مربای میوه من جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس سودبخش می باشد. ضماد میوه و برگ درخت من جهت فروبردن ورم های گرم ، مخصوصا ورم چشم مفید است . از این ضماد می توان برای رفع سوزش محل نیش حشرات سمی استفاده نمود. ضماد برگ من به تنهایی جهت معالجه زخم های چرکی مفید می باشد .



تمبر هندی

تمبر هندی که از Tamarindus indica مشتق شده و به معنای میوه هندی می باشد . تمبر هندی درختی است بلند که منشأ آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می یابد .

برگهای آن متناوب و مرکب شامل ۱۰ تا ۲۰ جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است . گل‌های آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود .

میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام و با کمی خمیدگی است . این غلاف به طول ۱۰ سانتیمتر می باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد .

برای تهیه تمبر هندی ها میوه ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می کنند . خشک کردن تمبر هندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می کند . مثلاً در جزایر آنتیل قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنرا حل کند .

ترکیبات شیمیایی:

قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک ، اسید مالیک ، تارتارات و اسید پتاسیم می باشد . در پوست درخت تمبر هندی مقدری تانن وجود دارد . سرشاخه های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین های گروه B می باشد.

خواص دارویی:

تمبر هندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

(۱) خوردن تمب هندی باعث پائین آمدن تب می شود .

(۲) به هضم غذا کمک می کند .

(۳) تمبر هندی خنک کننده بدن است .

(۴) برای رفع تشنگی مفید است .

(۵) دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می کند .

(۶) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

(۷) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

۸) بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و سپس آنرا صاف کرده و با نبات بخورید .

۹) دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین درد . برای تهیه دم کرده يك قاشق غذا خوري تمبر هندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت يك ساعت بگذارید بماند سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید .

۱۰) تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید . این ضماد را روی ورم و قسمتهای دردناك بدن بگذارید .

مضرات :

تمبر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشكال کند.



تمشك

تمشك میوه ای شبیه شاه توت و توت فرنگی است و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاه یافت می شود. میوه تمشك ترش مزه بوده و به صورت خام یا پخته، شربت، کمپوت و ... خورده می شود. بوته تمشك در مناطق گرم و مرطوب، در جنگلها و صحراها می روید و گاهی آن را می کارند.

نامهای دیگر تمشك، توت وحشی و سه گلی است. ساقه های تمشك نرم و به رنگ قرمز و دارای خارهای دراز است. برگهای آن متفاوت و بیضی شکل و اطراف آن کنگره کنگره و به شکل دندانهای اریه ای است.

گلهای تمشك به رنگهای سفید، صورتی یا به صورت خوشه در ماههای مرداد پدیدار می شود و تا مهر دوام می آورد.

قسمتهای مورد استفاده بوته تمشك عبارتند از : میوه ، برگ، تخم ، دانه و گل .

خواص

- ۱- جوشانده ۲۵ گرم از برگهای تمشك در يك لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است.
- ۲- تمشك سرشار از ویتامینهای C و K است و دارای خواص خنك، نرم کننده و ضد اسکوربوت می باشد.
- ۳- تمشك خون را تصفیه می کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است.
- ۴- تمشك یبوست مزاج را معالجه می کند.
- ۵- تمشك برای تسکین درد سودمند است، زیرا تمشك دارای اسید سالیسیلیك می باشد.
- ۶- تمشك خون را قلیائی می کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است.
- ۷- شربت تمشك برای بیماران مبتلا به سرخك و مخمك تجویز شده است.
- ۸- تخم و دانه ای که در تمشك وجود دارد، اغلب با دندان نیز خرد نمی شود، ولی وقتی خورده شود در معالجه ی یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب می شود که یبوست به کلی رفع گردد.
- ۹- شربت تمشك، مخلوط با آب برای رفع تب تجویز شده است.
- ۱۰- خوردن تمشك برای مبتلایان به مرض قند (دیابت)، تبهای صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است.

۱۱- جوشانده ۲۰ تا ۵۰ گرم گل تمشك يا برگ تمشك در يك ليتر آب براي درمان ترشحات زنانگي، خونريزي در فواصل قاعدگي، اخلاط خوني، وجود خون در ادرار، گريپ، گرفتگي صدا، آب آوردن نسوج و بيماريهاي پوستي اثر شفا بخش دارد. جوشانده را بعد از هر وعده ي غذا يك استكان مي خورند.

۱۲- جوشانده گل يا برگ تمشك (به روشي كه گفته شد) در استعمال خارجي براي درمان زخمهاي دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزه ها بكار مي رود و بيمار با غرغره كردن اين جوشانده دهان را مي شويد.

۱۳- جوشانده برگ تمشك اسهال و ورم روده را معالجه مي كند، بدین منظور بايد ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشك تمشك را در يك ليتر آب سرد بخیسانيد و به مدت ۱۰ دقيقه آن را جوشانده و سپس بگذاريد ۱۰ دقيقه دم بکشد. پس از صاف كردن، روي سه بار، هر بار يك فنجان آن را بين غذاهاي اصلي بنوشيد.

۱۴- جوشانده فوق براي تسكين درد معده از هر نوع كه باشد مانند ترشي معده، نفخ و گاز شكم و تشنج معده مؤثر است.

۱۵- خوردن جوشانده برگ تمشك به مقدار ۳ تا ۴ فنجان در روز و بين غذاهاي اصلي، بند آوردن ادرار را معالجه مي كند وبهترين دارو بر ضد درد كيسه مثانه است.

۱۶- اگر ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشك تمشك را در يك ليتر آب بريزيد و آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقيقه جوشانده و پس از ۱۰ دقيقه دم كشيدن و صاف كردن آن، به مقدار ۳ فنجان در روز بين غذاهاي اصلي بنوشيد، دردهاي نقرسي و بسياري از انواع رماتيسم را آرام مي كند.

۱۷- اگر ۱۰۰ گرم برگ خشك تمشك را به مدت ۱۰ دقيقه بجوشانيد و پس از دم كشيدن و صاف كردن آن را به عنوان محلول شستشو براي شستن بيماري برفك، جوشهاي صورت و يا هر نوع تحريكات ديگر پوست به كار ببريد، اثر شفابخش دارد.

۱۸- تمشك داراي خاصيت ضد عفوني كننده است.

۱۹- تمشك به علت دارا بودن ويتامينهاي C و K براي اوره و فشار خون مفيد است.

۲۰- براي معالجه كك و مك، ابتدا صورت را خوب بشوئيد و سپس ورقه نازكي از تمشك به مدت يك ساعت روي صورت بماليد. اين كار را چند بار تكرر كنيد تا كك و مك صورت از بين برود.

۲۱- برگ تازه تمشك را اگر بپزند و روي محل بيماريهاي پوستي قرار دهند، بيماري را التيام مي دهد.

۲۲- گوشت پردانه تمشك، داراي خواص توت فرنگي است و ترشي خون را از بين مي برد.

۲۳- تمشك، عرق آور است؛ لذا بهترين زهكش سوراخهاي پوست است.



توت

برخی از مهمترین مواد مغذی موجود در انواع توت، عملکرد آنها و مقدار مجاز مصرف روزانه‌ی آن عبارت‌اند از:

پروتئین: هر فنجان توت حاوی ۲-۱ گرم پروتئین می‌باشد، در مقایسه با ۹۰ گرم گوشت که حاوی ۲۳ گرم پروتئین است. البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی می‌باشد. پروتئین برای رشد و بقای ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌ها مفید است.

کلسیم: میزان توصیه شده‌ی آن ۸۰۰ میلی‌گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی ۴۶-۲۲ میلی‌گرم کلسیم می‌باشد. در مقایسه با یک قطعه گوشت که حاوی ۱۰ میلی‌گرم کلسیم است، میزان کلسیم توت قابل توجه می‌باشد.

کلسیم در شکل‌گیری استخوان، دندان، انعقادخون، انتقال اعصاب، انقباض و انبساط عضلات و فعال سازی آنزیمی مفید است.

آهن: میزان توصیه شده‌ی آهن ۱۵-۱۰ میلی‌گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی ۱/۵-۱/۱ میلی‌گرم آهن می‌باشد. آهن، مهمترین عنصر در شکل‌گیری هموگلوبین می‌باشد. هموگلوبین بخشی از خون است که اکسیژن را حمل می‌کند. آهن همچنین در دوران رشد و بارداری، دارای اهمیت ویژه‌ای است. اسید الازیک موجود در انواع توت، از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

ویتامین A: میزان توصیه شده ۸۰۰-۱۰۰۰ IU, RDA است. یک فنجان توت، حاوی ۹۰ IU ویتامین A می‌باشد. ویتامین A در رشد و ترمیم بافت‌ها و در بینایی نقش دارد.

ویتامین‌های گروه B: B نوع ویتامین در توت وجود دارد که مهمترین آنها B₁، B₂، B₃ هستند.

ویتامین B₁: میزان توصیه شده برای ویتامین B₁ ۱/۱-۵/۱ میلی‌گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی ۰/۴ میلی‌گرم ویتامین B₁ است.

ویتامین B₂: میزان توصیه شده برای ویتامین B₂، ۵/۱ میلی گرم در روز است. هر فنجان توت ۰/۰۶-۰/۱۱ میلی گرم ویتامین B₂ را تأمین می کند.

ویتامین B₃: میزان توصیه شده برای ویتامین B₃، ۱۵-۱۹ میلی گرم در روز است که هر فنجان توت دارای ۱/۱-۰/۶ میلی گرم ویتامین B₃ است.

ویتامین های گروه B در عمل کوآنزیم ها، آنزیم ها، سوخت و ساز انرژی و ساخت بافت ها حائز اهمیت هستند. آنها به تولید انرژی از گلوکز کمک می کنند. همچنین جذب پروتئین را کنترل می کنند.

ویتامین C: میزان توصیه شده توسط RDA، ۴۰ میلی گرم در روز است که هر فنجان توت دارای ۸۸-۲۰ میلی گرم ویتامین C است. ویتامین C برای ساخت و بقای استخوان ها، غضروف و عروق خونی ضروری است.

اسید الازیک:

از خواص اسید چرب غیر اشباع الازیک که در توت فرنگی، تمشک قرمز و شاه توت یافت می شود، می توان موارد زیر را نام برد:

۱- از تقسیم شدن سلول های سرطانی جلوگیری می کند.

۲- ظرف ۷۲ ساعت باعث مرگ سلولی در سرطان های سینه، پانکراس، مری، پوست، روده بزرگ و پروستات می شود.

۳- دارای خاصیت ضد باکتری است و هلیکوباکتریلوری که منجر به زخم معده می شود را از بین می برد.

۴- عمل کبد را تقویت می کند.

۵- با مواد سرطان زا ترکیب شده و آنها را غیرفعال می کند.

۶- میزان گلوکز را کاهش می دهد و در نتیجه به کنترل بیماری دیابت کمک می کند



توت فرنگي

توت فرنگي، میوه ای شبیه توت است ولی کمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه هایی باریک و خرنده است که روی زمین می خوابد و ریشه می دواند. توت فرنگی به صورت وحشی و اهلی می روید و به اسامی چپلک، چپالک، شالکه و چلم نیز خوانده می شود. این میوه به حالت خود رو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می دهند.

میوه توت فرنگی به صورت، قرمز، گوشت دار و دارای هسته های ریزی است که از ماه اردیبهشت پدیدار می شود و تا آخر مرداد دوام می آورد.

قسمت هایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می گیرند، عبارتند از: میوه، برگ و ریشه. از دیر باز همه قسمت های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه ای تانن است به عنوان ضد اسهال وادرارآور استفاده می شده است.

توت فرنگی به صورت های گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.

خواص تغذیه ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان :

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد. توت فرنگی مانند سایر توت ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است.

تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می دهد. فولات، مقدار هموسیستئین خون را کاهش می دهد. هموسیستئین اسید آمینه ای است که در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگهای خونی می شود.

همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مثل الایک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند.

این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی نشان می دهد.

همچنين مطالعات قبلي نشان داده بود كه باعث بهبود عملکرد حافظه و كنترل آرتریت روماتوئيد (التهاب مفاصل) مي شود.

از ديگر خواص توت فرنگي مي توان به موارد زير اشاره كرد :

- مصرف اين ميوه علاوه بر وجود انواع ويتامين، املاح و آب كه هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال مي كنند داراي خاصيت تقويت كننده، ملين و خنك كننده نيز مي باشد.
- توت فرنگي از تصلب شرائين جلوگيري مي نمايد.
- توت فرنگي اشتها آور است و ادرار را زياد مي كند.
- دم كرده برگ توت فرنگي در زياد كردن ادرار و شير بانوان مفيد است.
- دم كرده برگ توت فرنگي يا ميوه توت فرنگي مي تواند نقرس و سنگ هاي مثانه را معالجه كند.
- املاح معدني موجود در توت فرنگي خاصيت مسهلي به آن بخشيده است، زيرا اين املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار مي كند و به همين جهت توت فرنگي براي درمان يبوست مؤثر است.
- اگر توت فرنگي را له كنيد و در آب بريزيد، نوشابه اي به دست مي آيد كه براي درمان تب هايي كه با بيماريهاي التهابي همراه مي باشد، بسيار مفيد است.
- توت فرنگي به علت داشتن آهن و ويتامين C در خونسازي بدن مؤثر است.
- توت فرنگي به علت دارا بودن مقادير كافي كلسيم و فسفر، در رشد و نمو كودكان و نوجوانان ، استحکام دندان ها و ترميم شكستگی استخوان ها بسيار مؤثر است.

مصرف روزانه ۵ واحد ميوه و سبزي، احتمال ابتلاء به سرطان را كاهش مي دهد.

مطالعات جديد نشان مي دهد مصرف روزانه ۹ يا ۱۰ واحد ميوه و سبزي به همراه ۳ واحد لبنيات كم چرب، در كاهش فشار خون بالا بسيار مؤثر است.

ما در اینجا به عنوان يادآوري و آشنايي شما مقادير واحدهاي ميوه ، سبزي و لبنيات را بيان مي كنيم كه شامل موارد زير است:

- ۱ واحد سبزي = ۱ ليوان سبزي خام خرده شده (۱ ليوان سالاد) يا نصف ليوان سبزي پخته.
- ۱ واحد ميوه = ۱ عدد ميوه متوسط مثل يك سيب متوسط يا ۳/۴ ليوان آب ميوه.
- ۱ واحد لبنيات = ۱ ليوان شير يا يك ليوان ماست يا ۲ ليوان دوغ يا ۲ ليوان بستني.

ارزش تغذيه اي يك ليوان (۱۴۹ گرم) توت فرنگي :

۴۵ كيلو كالري	انرژي
۱ گرم	پروتئين

کربوهیدرات	۱۰/۵ گرم
چربی	۰/۶ گرم
فیبر	۳/۳ گرم
ویتامین A	۳ معادل رتینول (RE)
ویتامین C	۸۴/۵ گرم
ویتامین B۱	۰/۱ میلی گرم
ویتامین B۲	۰/۱ میلی گرم
ویتامین B۳	۰/۴ میلی گرم
ویتامین B۶	۰/۱ میلی گرم
ویتامین B۱۲	۰/۱ میکروگرم
فولات	۲۶/۴ میکروگرم
سدیم	۲ میلی گرم
کلسیم	۲۱ میلی گرم
آهن	۰/۶ میلی گرم
پتاسیم	۲۴۷ میلی گرم
روی	۰/۲ میلی گرم
منیزیم	۱۶ میلی گرم

مقایسه توت فرنگی با چند میوه دیگر از نظر بعضی مواد مغذی :

در جدول زیر مقدار فولات، پتاسیم، ویتامین C ، فیبر و قند موجود در توت فرنگی با چند میوه دیگر مقایسه شده است. همانطور که مشاهده می شود مقدار فولات ، ویتامین C و پتاسیم در آن بالاست و نیز دارای قند کمی می باشد.

قند (گرم)	فیبر (گرم)	ویتامین C	پتاسیم	فولات	میوه
-----------	------------	-----------	--------	-------	------

	(ميلي گرم)	(ميلي گرم)	(ميكروگرم)		
توت فرنگي	۷	۳	۸۴	۲۱۰	۳۴
سیب با پوست	۱۴	۴	۷	۱۵۰	۴
انگور	۲۲	۱	۶	۳۶۶	۶
موز	۱۷	۴	۱۳	۵۰۴	۲۸
پرتقال	۱۳	۳	۷۴	۲۵۲	۴۲

* مقادير داده شده بر حسب يك واحد از میوه ها است.

** مقدار فولات بر حسب مقدار فولات غذايي است.

تذکراتي در مورد مصرف توت فرنگي :

نکته مهمي که در مورد توت فرنگي بايد در نظر داشت اين است که اولاً به علت تماس میوه ها بر روي زمین، خاک و کود ممکن است آلوده شود که بايد آنرا شسته و سپس مصرف کرد.

ثانياً بعضي از افراد نسبت به آن حساسيت دارند و ممکن است اين حساسيت بصورت استفراغ و يا ناراحتي هاي جلدي بروز کند. همچنين در افرادي که داراي ناراحتي هاي پوستي مي باشند ممکن است آنها را تشديد کند که بايد اين نکته مورد توجه قرار گیرد.

توت فرنگي به علت داشتن اسيد سالسليك در بعضي اشخاص، کيد و مثانه را تحريك کرده و جوشهايي شبیه کهير ايجاد مي کند که به علت آلودگي خون و داخل بدن است

کساني که معده اي حساس دارند يا مبتلا به بيماري هاي کهير، اگزما و آسم هستند ، بهتر است از خوردن توت فرنگي پرهيز کنند.

اثرات توت فرنگي بر روي پوست :

توت فرنگي به دليل داشتن اسيدهاي میوه يکي از مهمترين گياهاني است که در زمره وسایل آرايشي کاربرد دارد و از قديم به اين منظور استفاده مي شده است. براي توجیه این اثرات بهتر است ابتدا خلاصه اي در باره اسيدهاي میوه شرح داده شود تا علت این استفاده به طور علمي روشن گردد.

از هزاران سال پيش خانم ها از عصاره برخي میوه ها جهت شادابي پوست خود استفاده مي کردند. تحقيقات سال هاي اخير نشان داده است میوه ها حاوي اسيدهايي به نام اسيد میوه يا " آلفا هيدروکسي اسيد" مي باشند و به اختصار به صورت AHA گفته مي شوند. اين اسيدها قادر هستند که لایه هاي شاخي و سفت روي پوست و به خصوص صورت را حل کنند و ضمن شاداب و با طراوت کردن پوست، موادي از جمله اسانس همین میوه ها مي توانند بهتر جذب پوست شده و باعث تحريك گردش خون و يا تحريك توليد سلول هاي جوان شده و با يك سلسله اثرات باعث طراوت و تازگي پوست شوند. البته با توجه به اينکه اين اسيدها داراي خاصيت ضعيف اسيدي مي باشند داراي اثرات کمي بوده و براي اين منظور بايد سايلان متمادي از آنها استفاده کرد.

این موضوع باعث جلب نظر همگان به اثرات این اسیدها شده، طوریکه در سال های اخیر کارخانجات، دست به تهیه آنها زده و از آنها کرم، لوسیون و فرآورده هایی به عنوان ضد چروک تهیه و به بازار عرضه کرده اند. تفاوت محصولات صنعتی با میوه های طبیعی در این است که غلظت این اسیدها در محصولات صنعتی بسیار بالاتر از میوه ها بوده، بنابراین دارای اثرات سریع و قوی هستند و در عوض استفاده زیاد و ممتد آنها خالی از اثرات جانبی نمی باشد. افرادی که می خواهند از اثرات سوء اینگونه محصولات در امان بمانند، می توانند از ماسک بعضی میوه ها از جمله توت فرنگی استفاده کنند، به شرط آنکه صبر و حوصله کافی داشته باشند، چون اثر میوه های طبیعی به مراتب ضعیف تر و طولانی تر از محصولات شیمیایی بوده ولی عوارض جانبی آنها را به همراه ندارند.

برای استفاده از ماسک توت فرنگی می توان ۵ تا ۱۰ عدد توت فرنگی تازه را پس از شستشوی کامل له کرده و پس از استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، آن را روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه قرار داد و سپس صورت را با آب شست. این کار را می توان در فصلی که توت فرنگی است، یک روز در میان و یا دو روز در میان انجام داد. البته قبل از انجام این عمل فرد بایستی مطمئن شود که نسبت به این میوه حسیت ندارد. برای اطمینان از عدم حساسیت می توان با قرار دادن میوه له شده بر روی قسمت کوچکی از پوست دست یا صورت، آن را آزمایش کرد. توت فرنگی علاوه برداشتن اسیدهای گیاهی دارای اسانس خوش بویی است که وقتی به صورت ماسک مصرف می شود، جذب پوست شده و به اثرات اسیدهای میوه موجود در آن کمک می کند.

همچنین این ماسک می تواند به عنوان یک ضد آفتاب متوسط در زمانی که آفتاب سوختگی رخ داده است، استفاده شود.



خریزه

خریزه میوه ای شیرین، لذیذ و گواراست که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خریزه خراسان است. رسول گرامی اسلام (ص) در بیان خواص خریزه فرموده اند: خریزه از زینت های زمین است، آب آن از رحمت الهی، و شیرینی آن از بهشت است. همچنین می فرمایند: خوردن خریزه پیش از غذا، بدن را می شوید و بیماری را از بدن ریشه کن می کند. از امام علی علیه السلام نقل شده است خوردن خریزه، مثانه را پاک و سنگ مثانه را آب می کند و ادرار را افزایش می دهد.

ایشان می فرمایند: خریزه ده خاصیت دارد:

- ۱- خوردنی است.
 - ۲- آشامیدنی است، چون آبدار است.
 - ۳- میوه است.
 - ۴- گل است (زیرا بوی مطبوع دارد).
 - ۵- شیرینی است (زیرا دارای قند زیاد است).
 - ۶- روده ها و معده را شستشو می دهد.
 - ۷- معده و روده را پاکیزه می کند.
 - ۸- سبزی است.
 - ۹- دواي درد است.
- قسمت هایی از این میوه که در تغذیه و پزشکی استفاده می شود، عبارت اند از: گوشت، تخم و پوست میوه.
- خواص درمانی خریزه
- ۱- خریزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم و تجدید سلول های بدن نقش دارد.
 - ۲- خریزه با داشتن خاصیت ادرارآور بودن در بیماری های سنگ کلیه و مثانه مفید است؛ دراین بیماری ها باید نمک و فلفل کمتر خورده شود.
 - ۳- خریزه سرشار از ویتامین های A ، D و C و سلولز است.
 - ۴- خریزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می شود.
 - ۵- اگر گوشت خریزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی های سطحی پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد.
 - ۶- تخم خریزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب های شدید مفید است.
 - ۷- خریزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می شود.

۸- مغز تخم خربزه ي بو داده طبيعت گرم دارد.

۹- مغز تخم خربزه ي بو داده داراي خاصيت ادرار آور، نرم کننده و افزايش دهنده ميل جنسي است.

۱۰- خربزه براي اشخاص مبتلا به سل ريوي و كم خوني مفيد است.

۱۱- خربزه، رنگ چهره را روشن مي كند و بيماري استسقاء (احساس تشنگي دائمي) را درمان مي نمايد.

۱۲- خربزه به هضم غذا كمك مي كند و رودل را برطرف مي نمايد.

۱۴- خوردن ۸ گرم دم کرده ي پوست خشك شده ي خربزه ، سنگ مثانه را دفع مي كند.

احتياط لازم در مصرف خربزه

۱- مصرف زياد خربزه باعث نفخ مي شود، در نتيجه در ناحيه معده و روده ايجاد درد مي نمايد.

۲- بايد خربزه را بعد از غذا مصرف نمود، زيرا در غير اين صورت توليد اسهال و ورم روده مي كند.

۳- خوردن خربزه كال در كساني كه معده ضعيف دارند، توليد اسهال مي كند. همچنين خلط را مي افزايد و براي سينه درد و سرماخوردگي مضر است.

تنظيم و تهيه : کارشناس تغذيه تبیان



خرما

خرما میوه ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس ۴۲ بار تکرار شده است . این میوه پرخاشیت برای مردم شکورهای راوپایی و آمریکایی تا حدی ناآشنا است و آنرا فقط در کیک و شیرینی مصرف می کنند ولی در خاورمیانه و مخصوصا در کشورهای عربی بعنوان یک غذای اصلی بکار می رود .

یهودیان معتقدند درخت خرما در فلسطین و با اسرائیل امروزی بفرآوانی وجود داشته است بطوریکه در ناحیه بین دریای گاليله و دریای مدره جنگل بزرگی از درخت خرما بوده است .

مسلمانان معتقدند که حضرت محمد (ص) این درخت را خلق کرده اند . در دیانت مسیح ، برگ درخت خرما سنبیل و نشانه شهادت و روح شهادتی است که در راه دیانت حضرت مسیح جان باخته اند .

ترکیبات شیمیایی:

خرما دارای ۲۵ درصد ساکاروز ، ۵۰درصد گلوکز ، و مواد آلبومینوئیدی ، پکتین و آب می باشد . بعلاوه دارای ویتامینهای مختلف منجمله ویتامین A,B,C,E و مقدری املاح معدنی می باشد .

خواص دارویی:

درخت خرما خواص بیشماري درد و می توان گفت که از تمام قسمتهای این درخت می توان استفاده کرد و یک ضرب المثل عربی می گوید که خواص درخت خرما باندازه روزهای سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و فرش تهیه می کنند . از هسته آن نان و از میوه خرما شراب و عسل . همانطور که می دانیم خرما تنها میوه ایست که در صحرا وجود دارد و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آنر فع می کنند .

مردم صحرا هسته درخت خرما را در کرده و از آن نان می پزند یا در این هسته را بو داده و از آن بعنوان قهوه استفاده می کنند زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است و یا حتی این در را در آب برای چند روز خیس کرده و بعنوان غذای مقوی به شترهای خود می دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی تر است .

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می کنند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می شود .

اعراب از خرماي كال نيز استفاده مي كنند و معتقدند كه اثرات درماني بسياري درد من جمله خرماي سبز تقويت كننده اعمال جنسي و انرژي را يم باشد . حتي هسته خرماي سبز را نيز در كرده و پمادي از آن تهيه مي كنند كه براي زخمهاي آلات تناسلي بكار يم رود .

اثر ديگر معجزه آساي هسته خرما از بين بردن تورم پلك هاي چشم است براي اين منظور پمادي از در هسته خرما درست كرده و آنرا روي چشم مي گذارند اين پماد براي رشد مژه هاي چشم نيز بهترين دارو است .

زندگي پرمشغله و ناراحتي هاي رواني كه ميل جنسي را در بعضي از اشخاص از بين مي برد بهترين علاجش خوردن مداوم خرما است كه ميل جنسي را بدين اشخاص باز مي گرداند . در زمانهاي قديم همواره خرما را براي قدرت و انرژي بكار مي برده اند و هنوز بهترين ميوه براي بازيافتن انرژي و قدرت جواني است .

گلهاي درخت خرما نيز خاصيت دارويي دارند . طعم گلهاي درخت خرما تلخ است و اثر مسهلي درد .

خرما ميوه بسياري مغذي و كامل مي باشد كه مي توانيد به همراه چاي يا آب جوش در افطار آن را ميل كنيد. اين ميوه داراي قند زيادي است. حدود ۷۰ درصد آن را كربوهيدرات تشكيل مي دهد كه ۶۰ تا ۶۵ درصد آن قندهاي گلوکز و فروكتوز و ۲/۵ درصد فيبر غذايي است. به همين دليل براي افرادي كه نمي توانند ساكاروز را تحمل كنند، مناسب است. گلوکز و فروكتوز از ساكاروز مشتق مي شوند. اين قندها به راحتي و فوراً توسط بدن جذب شده، بدون نياز به هضم در بدن توليد انرژي كرده و يا ذخيره مي شوند.

همچنين منبع مناسبی از املاح زیر است:

آهن- پتاسيم- منيزيم (براي عمل ماهيچه هاي ارادي لازم است)- گوگرد- مس- كلسيم و فسفر (براي ساخت عضله و بافت هاي عصبي لازم است).

ويتامين هاي موجود در آن شامل: ويتامين هاي B۱ ، B۲ ، A ، بيوتين ، اسيد فوليك و ويتامين C است.

۱۳/۸ درصد آن را آب و ۳درصد آن را پروتئين تشكيل مي دهد.

بلافاصله بعد از خوردن يك كيلوگرم خرما، ۳۴۷۰ كالري انرژي در بدن توليد مي شود. به همين دليل مصرف خرما در افطار مناسب است، زيرا گرسنگي شما را فرو مي نشاند..

اين مقدار انرژي در مقايسه با ساير ميوه ها بسيار بالاست. مقدار انرژي توليد شده در يك كيلو گرم از مواد غذايي زير به شرح زير است :

زرد آلو : ۵۲۰ كالري

پرتقال : ۴۸۰ كالري

برنج پخته : ۱۸۰۰ كالري

نان گندم : ۲۳۹۵ كالري

موز : ۹۷۰ کالري

گوشت بدون چربي : ۲۲۴۵ کالري

ولي همانطور كه گفته شد يك كيلو خرما بيش از ۳۰۰۰ کالري انرژي توليد مي كند.

۱۵ تا ۳۰ درصد آن را آب تشكيل مي دهد . ميوه خرما ۲ درصد پروتئين و كمتر از ۲ درصد چربي و املاح دارد. پروتئين و آب موجود در آن بسته به نوع خرما و مرحله رسيدن آن فرق مي كند. سدیم کمی نیز دارد.

همچنين مي توان گفت خرما به تنهائي يك منبع و معدن غني است زيرا حاوي املاح معدني فراواني است. مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زردآلو، گلابي و انگور است.

حجم بالاي منيزيوم موجود در خرما باعث کاهش انواع سرطان مي شود.

به دليل سدیم کم آن (۱ ميلي گرم در ۱۰۰ گرم خرما)، براي افراد دچار فشار خون بالا كه بايستي رژيم كم سدیم داشته باشند، مفيد است. آهن موجود در آن (۳ ميلي گرم در ۱۰۰ گرم خرما) يك سوم RDA يا نياز روزانه به آهن را براي مردان تامين مي كند.

فيبر موجود در آن براي بهبود عملکرد سيستم گوارش و هضم و دفع مواد غذايي مفيد است. مطالعات فراوان نشان مي دهد براي بيشتر افراد رژيم پرفيبر بسيار بهتر و سالم تر از رژيم غذايي كم فيبر است.



خرمالو

خرمالو سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است. همچنین دارای مقدار قابل توجهی ویتامین های B₁، B₂، B₃ و C می باشد. در ضمن این میوه خوش رنگ و خوش طعم دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

هر یک از مواد معدنی فوق نقش مؤثری در سلامتی و تندرستی بدن ما دارند. اگر خرمالو به خوبی رسیده باشد، برای کودکان نیز میوه ای مفید محسوب می شود و در رشد و نمو آنها مؤثر است. در ضمن خرمالو میوه اشتها آوری است.

کلسیم در رشد کودکان و حفظ انرژی برای بزرگسالان مؤثر است. آهن عنصر اصلی خون سازی، و پتاسیم اشتها آور و شستشو دهنده کلیه و کبد می باشد. این میوه در افراد مبتلا به نقرس و بیماری های کبدی و کلیوی بسیار مؤثر است.

مواد قندی خرمالو شامل لوولز و گلوکز است و با آن که مقدار آن ۲۰ درصد است، برای مبتلایان به بیماری قند، زیان بخش نیست.

خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است. پکتین یکی از انواع فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی های خون می شود.

اسیدهای موجود در خرمالو عبارتند از: اسید مالیک، اسید سیتریک و اسید تارتاریک. سلولز موجود در خرمالو به طور نسبی کم است و از این نظر هضم آن آسان تر می باشد.

خرمالو دارای مقدار کمی تانن می باشد که گاهی ممکن است موجب یبوست شود.

همان طور که ذکر شد، خرمالو سرشار از ویتامین A است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه تنها قدرت بینایی را کم می کند، بلکه باعث شکننده شدن پوست، ناخن و موها می شود. همچنین در میزان هوش و سلامت بدن نیز اختلال ایجاد می شود.

می توان از آب خرمالو برای درمان زخم ها استفاده کرد. همچنین این میوه برای آفت دهان و گلودرد بسیار مفید است. مصرف این میوه با ارزش به همه شما توصیه می شود.

در اینجا طرز تهیه یک ماسک را برای پوست های خشک بیان می کنیم که از خرمالو در تهیه آن استفاده شده است.

مواد لازم

يك قاشق غذاخوري كته بدون روغن و نمك

يك قاشق مرباخوري روغن بادام شيرين

يك چهارم خرمالوي رسيده و له شده

يك تکه کوچک خیار با پوست

طرز تهیه

تمام مواد را با هم در مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید.

مواد را به مدت ۱۰ دقیقه بر روی پوست خود بمالید، سپس با آب ملایم بشوئید



خیار

خیار گیاه بومی هندوستان است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می کرده اند .

ایالت فلوریدا مهمترین تولید کننده خیار در آمریکا است و حدود یک سوم خیار کل آمریکا را تولید می کند .

خیار گیاهی است علفی و یکساله دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است . برگهای آن بزرگ و دارای زاویه و دندانه دار است . گلهای آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روی یک پایه قرار دارند میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد .

ترکیبات شیمیایی:

خیار دارای ساپونین و آنزیم های مختلفی مانند پروتئولی تیک و غیره و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف می باشد .

در صد گرم خیار مواد زیر موجود است .

انرژی	۸ کالری
آب	۹۵ گرم
پروتئین	۰/۶ گرم
مواد چربی	۰/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۲/۵ گرم
فسفر	۲۰ میلی گرم
آهن	۰/۲ میلی گرم
کلسیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۱۶۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۵۰ واحد

سدیم	۶ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۷ میلی گرم

خواص داروئی:

خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن می باشد و به هضم غذا کمک می کند .

(۱)خیار حل کننده اورات و اسید اوریک است بنابراین مرض نقرس را درمان می کند .

(۲)خیار ادرار آور است .

(۳) خیار ادرار آور است .

(۴)خیار خون را تصفیه می کند.

(۵)سوپ خیار حبس البول را از بین می برد .

(۶)عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می کند بنابراین در مسمومیت ها و اختلالات دستگاه هاضمه مصرف می شود .

(۷)خیار عطش را تسکین می دهد .

(۸)خیار ملین است .

(۹)خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروکهای صورت را از بین یم برد و صورت را جوان می کند.

(۱۰)اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید .

(۱۱)اگر می خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید :

یک خیار معمولی را با دو لیون آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود سپس آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود بعد ۵۰ گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید و بهم بزنید و با پارچه صاف کنید و به محلول صاف شده ۲۵۰ گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ اضافه کنید و کاملاً هم بزنید . هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زیاده روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد .

خیار نفاخ است چون سریعاً در معده فاسد می شود همیشه باید آنرا قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند . کسانی که نمی توانند خیار را خوب هضم کنند باید آنرا با نمک بخورند .



زغال اخته

گیاه زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب و یا در بیشه ها می روید و از گروه گیاهان گل دار گلبرگ جدا محسوب می شود و در زبان انگلیسی به آن CORNELIAN CHERRY گویند.

گل های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه ای می باشد و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد. برگ های سبز پررنگ و براق و نوک تیزی دارد. میوه ی آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه ی آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد. رنگ میوه ی آن قرمز بسیار خوش رنگ می باشد.

درختچه ی زغال اخته حدود ۳۰۰ سال عمر می کند و در حدود ۲۵ سالگی تا ۸ متر می رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود ۸-۴ متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد.

زغال اخته در منطقه ی وسیعی از اروپا، آسیا به خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می روید. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل های ارسباران، کوه های البرز، منطقه ی الموت، کوهین قزوین و در جنگل های بین مازندران و گیلان می باشد.

منطقه ی قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز، بیش ترین تولید کننده و صادر کنندگان زغال اخته ی کشور محسوب می شوند. میوه ی زغال اخته در اواخر تابستان آماده ی چیدن است.

ترکیبات و ارزش غذایی

میوه ی نرسیده ی آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است، ولی میوه ی رسیده ی آن به رنگ قرمز روشن و خوش مزه و شیرین است. این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص های آنتی اکسیدان نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های C، B₂، B₁، E و فلاونوئیدهاست.

آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه ای از گروه فلاونوئیدها می باشد که عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه هاست. میوه های خانواده ی گیلاس (CHERRY) و زغال اخته (CORNELIAN CHERRY) حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود ۱۷ ترکیب آنتی اکسیدان از خانواده ی گیلاس استخراج شده است که ویتامین E، C و ملاتونین نیز جزء آنها هستند. قرص های آنتی اکسیدان در برخی کشورهای اروپایی به نام قرص های یکی در روز (ONE DAY) معروف هستند و بدون تجویز پزشک نیز خریدشان برای عموم آزاد است.

قسمت هایی از این گیاه که در تغذیه درمانی استفاده می شود عبارتند از : میوه ، برگ ، پوست و ریشه درخت.

۱. زغال اخته دارای تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه از خانواده ی فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئیدها، آنتی اکسیدان ملاتونین (که به صورت قرص آنتی اکسیدان حاصل از فرآورده های طبیعی به بازار عرضه می شود) می باشد. آنتی اکسیدان ها مقاومت بدن در برابر بیماری های غیرواگیر که از رادیکال آزاد تولید می شود را بالا می برند و به پیش گیری از صدمه به سلول ها و بافت های بدن در مقابل این رادیکال های آزاد کمک می کنند. رادیکال های آزاد، داخل بدن تولید می شوند و یا از طریق عوامل محیطی وارد بدن می گردند. رادیکال آزاد اتمی با یک کمبود الکترون در آخرین مدار خود است و می تواند به بافت های بدن آسیب برساند و بیماری هایی چون بیماری قلبی ، سرطان ، دیابت ، تصلب شرایین، آب مروارید ، آرتروز و آرتريت را به وجود آورد. آنتی اکسیدان هایی چون فلاونوئیدها، ویتامین C , E ، ملاتونین، آنتوسیانین ها با دادن یک الکترون، باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد بدن می شوند ، در نتیجه از این بیماری ها جلوگیری می کند.

۲. مقدار فروکتوز و گلوکز زغال اخته کم است و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی آورد. حتی جوشانده ی برگ آن با گل توت فرنگی برای درمان دیابت (مرض قند) مؤثر است.

۳. هورمون ملاتونین موجود در آن خواب انسان را راحت و عمیق می کند. این عمل به طور طبیعی و روزمره انجام می شود. این هورمون مسئولیت تنظیم ریتم ۲۴ ساعته ی، روز و شب بدن را به عهده دارد. زغال اخته حاوی مقادیر زیادی ملاتونین است.

۴. پوست زغال اخته تب بر است و در رفع اسهال مؤثر می باشد. حتی میوه ی آن نیز اثر قابض دارد ، از این رو خوردن آن در رفع اسهال و ورم معده مؤثر است. برای درمان اسهال بهتر است یک قاشق سوپخوری زغال اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵ دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز ۲ تا ۶ فنجان بنوشید.

۵. محققان به نام دکتر LECLERC,H نشان داده است که جوشانده ی پوست زغال اخته در درمان بیماری مالاریا مؤثر است. جوشانده ی ۶۰ گرم پوست درخت زغال اخته در یک لیتر آب اثر تب بر و ضد مالاریا دارد. جوشانده ی فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب به میزان ۱ یا ۲ استکان با کمی قند میل نمود.

۶. زغال اخته به عنوان ضد اتصال چند نوع باکتری در ادرار و مدفوع شناخته شده است؛ به عبارت دیگر زغال اخته به خروج باکتری ها از بدن کمک می کند. باکتری اشرشیاکلی عامل ۸۵ درصد عفونت های مجاری ادراری است. یکی از متداول ترین عفونت ها، التهاب مثانه است که به ویژه در خانم ها شایع است. که به نظر می رسد اسید بنزوئیک موجود در زغال اخته در ایجاد خواص درمانی و پیشگیری نقش داشته باشد؛ هر چند تحقیقات اخیر نشان می دهند که این اثر احتمالاً به دلیل وجود پلیمری در زغال اخته است که ماهیت آن هنوز شناخته نشده است. این ملکول ناشناخته از اتصال اشرشیا کلي، به دیواره ی مثانه و مجاری ادراری جلوگیری می کند و به این ترتیب، از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت، جلوگیری می کند. لازم به ذکر است که زغال اخته نمی تواند جایگزین آنتی بیوتیک شود، اما استفاده از این میوه و آب آن می تواند اثر داروهای مورد استفاده در این شرایط را تقویت کند.

۷. همچنین دریافت منظم آب زغال اخته برای اسیدی کردن ادرار در افراد مبتلا به ادرار بدبو و سنگ های ادراری مؤثر است. اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد ، آب زغال اخته در رفع آن اثر چشمگیری دارد .

۸. زغال اخته در بند آمدن خون مؤثر است. لذا خوردن میوه ی خام و سایر فرآورده های آن برای بیماران توصیه می شود. در این رابطه ابوعلی سینا دانشمند و پزشک مشهور اسلام، آب زغال اخته را برای شستشوی زخم های جلدی و گرد ریشه ی آن را برای التیام زخم ها بکار می برد.

۹. شربت زغال اخته ضد عطش است. خصوصاً در تابستان برای جلوگیری از گرمazدگی نوشیدن شربت آن بسیار مؤثر است.

۱۰. نظریه ای وجود دارد که زغال اخته برای درمان شب ادراری بچه ها هم مفید است. بدین منظور ۳۰ گرم برگ آن را در یک لیتر آب بریزید و آن را بقدری بجوشانید تا یک سوم آن بخار شود و پس از صاف نمودن آن را با شکر شیرین کنید و قبل از خواب ۱ فنجان به کودک بدهید.

علت ناشناخته بودن زغال اخته در ایران

این میوه و فواید زیاد آن در ایران ناشناخته مانده است بدین دلیل که ؛

۱- این میوه به صورت بسته بندی غیربهداشتی ، فله ای و عمدتاً توسط دست فروشان دوره گرد عرضه می گردد.

۲- متخصصان صنایع غذایی در مورد صنایع تبدیلی این میوه مثل خشک کردن، مربا، شربت، ژله، مارمالاد و ... تحقیقات انجام نداده اند.

۳- متخصصان علم تغذیه در مورد تأثیر زغال اخته بر سلامتی بدن تحقیقاتی انجام نداده اند.

۴- متخصصان داروساز در مورد تولید داروهای ضد اکسیدان و ضدالتهابی و ... این میوه بررسی های لازم را به عمل نیاورده اند.

منابع مورد استفاده:

- مجله دنیای تغذیه

- کتاب میوه های خوراکی تألیف مرتضی نظری

- کتاب زبان خوراکی ها (۱) نوشته ی دکتر جزایری



ليمو ترش

حتما شنیده اید که گفته اند سیب سلطان میوه هاست و ی اگر خواص لیمو ترش را برای شما بشماریم مطمئنا قبول خواهید کرد که سلطان میوه ها لیمو ترش است .

خواص دارویی:

ليمو ترش بعلت داشتن خواص اسیدی ضد عفونی کننده قوي است . حتي اگر در مسافرتها به آب آشامیدني مشکوک هستيد و مي ترسيد از آن بنوشيد کافي است چند قطره آب لیمو ترش را در آن بریزید . آب را كاملا استرلیزه کرده و میکربهاي موجود در آب را از بین مي برد

کسانیکه مي خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیمو ترش را با يك لیوان آب مخلوط کنند و مقدار کمی عسل بآن اضافه نمایند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربیهاي اضافي راحت خواهند شد .

بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه مي کنند . برای تهیه کلسیم طبیعی يك تخم مرغ را تمیز شسته و در يك لیوان بگذارید و روی آن آب لیمو ترش را بریزید و آنرا مدتی دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید سپس تخم مرغ را در آورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم است مي توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیین کرده بنوشید از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده مي توانید هنوز استفاده کنید .

برای گلو درد بهترین دارو لیمو ترش است . يك قاشق چایخوري آب لیمو ترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید ورم گلو و گلو درد را برطرف خواهد کرد .

برای گرفتگی بینی و زكام کافي است چند قطره آب لیمو را با يك قاشق چایخوري آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید . برای رفع کم معده و روده باید يك لیمو ترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با يك لیوان آب سرد و يك قاشق عسل مخلوط كده و بمدت يك ساعت قبل از خواب نوشید .

برای جلوگیری از خونریزي بینی کافي است که يك تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید خون دماغ را برطرف خواهد کرد .

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمك است . بدین ترتیب که در مقدري آب لیمو نمك بریزید و آنرا با پنبه روی صورت خود بمالید لکه ها و جوشها را برطرف مي کند .

بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسرین و آب لیمو است . آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوي مخلوط کنید و بدستهاي خود بمالید ببینید که چقدر پوست دستها صاف مي شود . در زمستان برای

جلوگيري از سرما زدگي دستهاي خود را با آب ليمو ماساژ دهيد . خوردن آب ليمو سنگهاي کليه را نيز دفع مي کند.

مضرات : مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .



سیب

سیب، یکی از سلامت بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما محسوب می‌شود. از زمان‌های گذشته مردم جهان علاقه‌ی فراوانی به میوه‌ها داشتند. طبق نظر مورخان، منشأ 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.

افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می‌دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری‌های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آید جلوگیری می‌نمایند.

همه‌ی سیب‌ها مانند هم نیستند. اندازه، رنگ، بو و مزه‌ی متفاوت در گونه‌های مختلف، تعیین کننده‌ی 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، عمده‌ترین میوه‌ی پرورشی در سطح دنیا است.

سیب سرشار از ویتامین‌ها، تانن، مواد معدنی و فیبر (سلولز گیاهی) می‌باشد. ترکیبات شیمیایی موجود در میوه‌ی سیب بر حسب نژادهای گوناگون آن متفاوت است.

از جمله فواید سیب می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

سیب 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 ریوفلاوین (ویتامین B۲)، ویتامین C و A، مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و پتاسیم می‌باشد.

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.

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 ۹۰ درصد و بعد از یک ساعت تقریباً تمامی ذرات میکروبی موجود در دهان از بین می‌روند.

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 چندان 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.

مقوی مغز است

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.

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.

میزان قند خون را تنظیم می‌کند

میزان قند خون در افراد مبتلا به دیابت نقش مهمی دارد. مقدار قند خون بیماران دیابتی بیش از اندازه‌ی مجاز است، زیرا بدن آن‌ها انسولین کافی برای متعادل نگه داشتن قند خون را ندارد. در چنین بیمارانی علاوه بر تزریق انسولین و دارو درمانی، پیروی از برنامه‌ی غذایی کم‌چرب و کم قند نیز توصیه می‌شود.

سیب، مناسب‌ترین میوه برای بیماران دیابتی محسوب می‌شود؛ چرا که تناسب متعادل بین فروکتوز، گالاکتوز و ساکاروز دارد که البته بیماران دیابتی تا حد امکان باید از مصرف دو نوع قند اخیر اجتناب نمایند. میزان بالای فیبر غذایی (الیاف گیاهی) موجود در یک دانه‌ی سیب، موجب می‌شود تا سطح قندخون یا همان گلوکز خون ثابت بماند.

به هضم غذا کمک می‌کند

اگر سیب خام با پوست خورده شود، اندکی ملین و محرک دستگاه خواهد بود. فیبر یا الیاف گیاهی موجود در سیب موجب می‌شود مواد غذایی به آسانی در طول دستگاه گوارش حرکت کنند. بنابراین افرادی که به طور منظم سیب مصرف می‌کنند، به تنظیم کارکرد دستگاه گوارش کمک بسیاری می‌نمایند. سیب به دلیل مزه‌ی خوب و هضم آسان، معمولاً پس از غذا مصرف می‌شود.

حضرت علی(ع) فرموده‌اند: «سیب بخورید؛ زیرا سیب معده را دباغی می‌کند». سیب ترشحات معده را مساعد و متعادل می‌سازد.

کلسترول بالای خون را کاهش می‌دهد

سیب، از معدود مواد غذایی است که کاملاً بدون کلسترول می‌باشد و به کاهش میزان کلسترول خون (چربی خون) کمک می‌کند. تقریباً یک چهارم سیب از ماده‌ای به نام پکتین که فیبر محلولی می‌باشد تشکیل شده است. پکتین موجود در میوه‌ی سیب باعث کاهش میزان کلسترول بد (LDL) خون از طریق کاهش جذب چربی می‌شود. هم زمان، پکتین میزان کلسترول خوب (HDL) شما را که برای مصارفی مانند تولید هورمون‌ها مورد نیاز هستند، افزایش می‌دهد. افزایش میزان HDL منجر به کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

نتیجه‌ی بررسی‌هایی که در مورد انسان تاکنون انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم سیب، کلسترول خون را به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین می‌آورد و می‌توان در رژیم‌های لاغری از آن استفاده نمود.

افرادی که می‌خواهند یا مجبورند لاغر شوند، می‌توانند با استفاده از سیب به هدف خود برسند. مصرف سیب به دلیل رایحه‌ی خوش آن لذت بخش است. سلولز و پکتین موجود در این میوه، قدرت سیرکنندگی زیادی دارد.

پکتین در معده با جذب آب متورم می‌شود و در نتیجه فرد احساس سیری می‌کند. به‌طور کلی مصرف سیب به عنوان قسمتی از رژیم لاغری بسیار سودمند است. خوردن سیب به طور ناشتا، رژیم غذایی مناسبی برای لاغری محسوب می‌شود.

به سلامتی قلب کمک می‌کند

سیب مقوی قلب است. از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکته‌ی قلبی یاد شده است. مصرف تقریباً ۲ عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می‌دهد و از بروز سکته‌ی قلبی پیشگیری می‌کند. ویتامین‌های A، C و E، پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه‌ی موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می‌کند.

از بروز عفونت پیشگیری می‌کند

سیب به وسیله‌ی مواد معدنی موجود در آن، برای سینه و مجاری تنفسی بسیار سودمند است.

بررسی‌ها نشان‌گر این است که کسانی که بیشتر سیب مصرف می‌کنند کمتر دچار سرماخوردگی یا عفونت‌های قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شده و معمولاً کمتر بیمار می‌شوند. برخی بر این باورند که آب سیب و ویتامین‌های عفونت‌زا را از بین می‌برد. شیره‌ی سیب اثر مفیدی در رفع سرماخوردگی، گرفتگی صدا، سرفه، بیماری‌های سینه و حالات عصبی دارد.

سرشار از ویتامین است

سیب سرشار از ویتامین‌های E، B۱۲، B۲، B۱، A و K، اسید پانتوتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. مقادیر این ویتامین‌ها در انواع گوناگون سیب متفاوت است. پوست سیب حاوی کاروتن می‌باشد. تقریباً نیمی از ویتامین C در پوست سیب وجود دارد و سیب‌های کوچک در مقایسه مقدار بیشتری پوست دارند. انواع سیب منابع بسیار خوبی برای تأمین ویتامین C محسوب می‌شود. سیب دارای مقدار بسیار ناچیزی ویتامین K است.

برای خوش طعم کردن غذا می‌توان از آن استفاده کرد

از سیب می‌توان در تهیه‌ی انواع غذاها (به منظور شیرین کردن آن‌ها) و نیز در تهیه‌ی انواع سالاد و شیرینی‌جات استفاده نمود.

همچنین می‌توان به عنوان افزودنی برای انواع و اقسام غذاها از آن استفاده کرد.

نویسنده و پژوهشگر: وحید عرفانی- کارشناس بهداشت



ارزش تغذیه ای طالبی

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان حتی در آن سویی دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است. نام انگلیسی آن Cantaloupe است که از نام یک دهکده در ایتالیا به نام Cantalup گرفته شده که در این محل طالبی برای اول بار در سال ۱۷۰۰ میلادی کاشت شده است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است. گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می رسند و لطیف تر هستند و هضم آنها آسان تر است. طالبی و گرمک از میوه های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین و خوشبوتر از گرمک است. قسمت های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از: میوه و تخم میوه.

فواید تغذیه ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است.

طالبی یکی از غنی ترین میوه های حاوی ویتامین C است. طالبی علاوه بر ویتامین های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های B۱، B۲، B۳، B۵ و B۱۱ است. طبق نمودار بالا طالبی منبع غنی ویتامین های A و C و منبع بسیار خوب ویتامین B۶ و پتاسیم و منبع خوبی از سایر مواد مغذی ذکر شده است. همانطور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتدا به بسیاری از بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می دهد. وجود مجموعه ای از ویتامین های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو میوه ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

انتخاب طالبی

برای خرید یک طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای تو خالی داشته باشد. وقتی آن را در دست می گیرید باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد. پوست آن باید به رنگ کرم یا زرد مایل شده باشد (رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می رسد.

خواص درمانی گرمک و طالبی

۱- طالبی میوه ای خنک و اشتها آور است.

۲- طالبی، ادرارآور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.

- ۳- خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است.
- ۴- مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است.
- ۵- گرمک سرشار از ویتامین های A و C و سلولز است.
- ۶- گرمک خنک و ملین است؛ مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می نالند مفید است.
- ۷- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می دهد.
- ۸- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.
- ۹- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.
- احتیاط لازم در مصرف طالبی
- ۱- کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و یا آن را مصرف نکنند.
- ۲- کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.
- تنظیم و تهیه : کارشناس تغذیه تبیان



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 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 ادرارآور است و ممکن است موجب سقط جنین شود .

خواص درمانی غوره :

غوره از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است .

۱- در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها موثر است .

۲- آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است .

۳- بیماری اسکوربوت که به دلیل کمبود ویتامین C در بدن به وجود می آید ، با آب غوره درمان می شود .

۴- آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است .

۵- در دفع زردی موثر است .

۶- خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد و قاعده را باز می کند .

۷- حرارت و صفرای بدن را دفع می کند و روده ها را ضد عفونی می کند .

۸- آبغوره تقویت کننده کبد است .

۹- برای برطرف کردن ورم گلو ، آب غوره قرقره کنید .

۱۰- 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 .

۱۱- 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 .

۱۲- ترشی غوره نیز برای معالجه رماتیسم و سیاتیک مفید است .

تهیه چاشنی هایی با غوره

گرد غوره

برای تهیه گرد غوره، غوره ها را پاک کرده، دم آن ها را می گیریم و می شویم. بعد روی پارچه ای تمیز پهن می کنیم و در محلی آفتاب گیر قرار می دهیم تا خشک شوند. سپس آن ها را آسیاب می کنیم تا به طور کامل نرم شوند. گرد غوره ی آماده شده را درون یک ظرف درب دار ریخته و در محلی خشک نگهداری می کنیم. برای افزایش زمان ماندگاری می توان کمی نمک به آن اضافه کرد.

نکته ی بسیار مهم در مورد گرد غوره این است که برای تهیه ی آن باید از غوره ی عسگری استفاده کرد.

آب غوره

غوره ها را پاک کرده، دم آن ها را می گیریم و می شویم. سپس آنها را درون آبمیوه گیری می ریزیم و آب آنها را می گیریم. در روش دیگر می توان غوره ها را درون مخلوط کن ریخته و پس از آن غوره های له شده را که دارای پوست و هسته هستند، درون یک تنظیف و یا صافی ریخته و به طور کامل صاف کرد. برای تهیه ی آب غوره، نوع غوره ی مورد استفاده زیاد مهم نیست، ولی اگر از نوع عسگری استفاده شود، بهتر است. توجه به این نکته لازم است که بعضی از انواع غوره ها ترش تر از برخی دیگر هستند. در صورتی که میزان ترشی آب غوره ی به دست آمده به اندازه ی دلخواه نباشد، می توان آن را به مدت چند دقیقه جوشانید تا کمی غلیظ تر و ترش تر شود. در ضمن با این عمل مدت نگهداری آبغوره هم بیشتر خواهد شد.

آب غوره را در بطری مورد نظر می ریزیم و درب آن را به طور کامل می بندیم تا هوا به داخل آن نفوذ نکند. در صورتی که بخواهیم آن را برای مدت طولانی نگهداری کنیم، از ترکیب آب و آرد، خمیری تهیه کنید و دور درب را با خمیر می پوشانیم. همچنین می توانیم با نوار چسب های بسیار محکم درب بطری را به طور کامل پلمپ کنیم.

رب غوره

غوره را شسته و روی آن نمک می ریزیم (به اندازه ی دلخواه) و روی حرارت ملایم قرار می دهیم. پس از آن درب ظرف را می گذاریم تا غوره ها به طور کامل بپزند و نرم شوند. سپس آن ها را از صافی رد می کنیم. در صورتی که رقیق بود، کمی دیگر آن را می جوشانیم تا غلظت آن به اندازه ی رب گوجه شود. سپس در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری می کنیم. نکته ی مهم آن است که در مرحله ای که می خواهیم، رب کمی غلیظ تر شود، باید شعله ی زیر آن بسیار ملایم باشد، چون در این مرحله رب غوره سریع می سوزد. به عبارتی دیگر برای تهیه ی یک رب خوب باید زمانی طولانی صرف کرد.

در ضمن اگر رب را در ظرف لعابي تهيه کنيد، رنگ و کيفيت بهتري خواهد داشت. در صورتي که از ظرف فلزي استفاده مي کنيد، بايد دقت کنيد که کوچک ترين خراش يا زدگي در ظرف وجود نداشته باشد، چون در حين تهيه ي رب، از فلز ظرف کنده شده و وارد رب مي شود که براي سلامتي بسيار مضر است.

ترشي غوره

براي تهيه ي ترشي غوره که نام ديگر آن "غوره غوره" است، بهتر است غوره را درون محلولي از کات کبود و نمک قرار دهيم. اين عمل به تثبيت رنگ سبز آن کمک مي کند؛ در غير اين صورت بعد از مدتي رنگ غوره ها تغيير پيدا مي کند. روش کار به اين ترتيب است که يک دوم قاشق چاي خوري کات کبود و ۳ قاشق نمک را درون حدود يک ليتر آب، به طور کامل حل مي کنيم و غوره ها را به مدت ۲۴ ساعت درون اين محلول قرار مي دهيم. سپس آن ها را درون يک صافي ريخته و چندين بار با آب سرد مي شويم. غوره ها را روي پارچه اي پهن مي کنيم تا آب اضافي آن گرفته شود. درون ظرف مورد نظر که بايد دهانه ي آن کوچک باشد، غوره ها را ريخته و يک ليتر آب غوره و ۲-۳ قاشق نمک را با هم مخلوط مي کنيم و روي غوره ها مي ريزيم تا به طور کامل روي آن را بپوشاند. براي ماندگاري بيشتري، مقداري هم سير چرخ مي کنيم و به اندازه ي ۱-۲ سانتيمتر يا يک بند انگشت روي غوره ها ريخته و درب ظرف را به طور کامل مي بنديم و در جاي خنک نگهداري مي کنيم.



گردو

گردو درختي است زيبا وسايه افكن كه بعنوان درخت زينتي بكار مي رود . اين درخت در مناطق معتدل دنيا رشد و پرورش مي يابد .

گلهاي نر و ماده روي يك پايه قرار دارند سنبله گلهاي نر بصورت آويخته است ولي گلهاي ماده آن بوضع قائم روي شاخه قرار درد .

ميوه گردو ، گرد و در دارون مغز قرار درد و در فاصله هاي پدريه هاي نازكي قرار گرفته است . قشري كه روي مغز گردو است سبز رنگ و كمی گوشتي مي باشد

درخت گردو هنگاميكه به سن بيست سالگي مي رسد شروع به ميوه دادن مي كند و بالاترين باروري خود را در سنين پنجاه سالگي درد .

از تمام قسمتهاي درخت گردو استفاده طبي به عمل مي آيد .

تركيبات شيميايي:

مغز گردو داراي چند اسيد آلي ، مقدار كمی اسانس ، اگزالات آهك و ويتامينهاي A,B,C,D,E مي باشد . همچنين مغز گردو داراي مقدار كمی (۱۲%) ارسنيك است .

برگ درخت گردو داراي ۳ درصد اينوژيت ، اسيد الاژيك ، اسيد گاليك و اسانسي با بوي مخصوص و مقدري پارافين ، تانن ، مواد چرب و املاح معدني مانند كلسيم ، پتاسيم ، منيزيوم ، باريوم و همچنين كاروتن است .

پوسته گوشتدار ميوه سبز گردو داراي امولسيون ، قند و اسيدهاي آلي مانند اسيد سيتريك ، اسيد ماليك ، فسفاتها و اگزالات كلسيم است .

عصاره برگ درخت گردو خاصيت ميكروب كشي و باكتري كشي درد .

در صد گرم مغز گردو خام و خشك مواد زير موجود است

آب ۵/۳ گرم

پروتئين ۸/۱۴ گرم

مواد چربي ۶۵ گرم

مواد نشاسته اي	۱۳ گرم
کلسيم	۱۰۰ ميلي گرم
فسفر	۳۸۰ ميلي گرم
آهن	۳ ميلي گرم
سدیم	۲ ميلي گرم
پتاسيم	۵۰ ميلي گرم
ویتامين آ	۳۰ واحد
ویتامين ب ۱	۲۵/۰ ميلي گرم
ویتامين ب ۲	۱۲/۰ ميلي گرم
ویتامين ب ۳	۱ ميلي گرم
ویتامين ث	۲ ميلي گرم

خواص داروئي:

گردو از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است روغن گردو كه از قديم براي پختن غذاها از آن استفاده مي شد است روغني است به رنگ زرد روشن كه داراي طعم مطبوع و ملايم است و باساني تند (اكسيده) مي شود.

۱) گردو خون ساز و تصفيه كننده خون است

۲) گردو درمان كننده بيماريهاي ريوي است

۳) گردو مسكن دل پيچه است

۴) اگر از گردو و عسل و مربا درست كنيد براي اشخاص لاغر و تقويت و تحريك نيروي جنسي مفيد است.

۵) مربيائي گردو ملين بوده و آپانديس را تقويت مي كند

۶) خوردن گردو از تشكيل سنگ كليه و سنگ كيسه صفرا جلوگيري مي كند

۷) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

۸) خوردن گردو براي تقويت جنسي مفيد است

۹) گردو را با انجير و موز بخوريد مقوي حواس و مغز است

۱۰) اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می کند

۱۱) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است

۱۲) ۵۰ گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است .

۱۳) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است

۱۴) جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سر درد ، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است

۱۵) شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد

۱۶) قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهایی خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد .

۱۷) برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می برد.

۱۸) اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد

۱۹) چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند

طرز استفاده:

گردوی تازه برنگ سفید با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگاهداری کنید تا کهنه نشود .

مضرات :

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود . مخصوصا گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند . مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود



گریپ فروت و خواص آن

ترجمه و تدوین: ا. امیر دیوانی

فواید

- سرشار از ویتامین «>» و پتاسیم است .

- منبعی غنی از فولات، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی می باشد

- انواع سرخ و صورتی آن انباشته از کاروتن یعنی زمینه ساز ویتامین «>» است .

- فیبر گیاهی اش فراوان ولی مقدار کالری اش جزئی است .

- دارای بیوفلاونوید و شماری دیگر از مواد گیاهی است که از انسان در مقابل بروز سرطان و بیماری های قلبی مراقبت می کنند .

مضرات

- امکان دارد در افراد حساس به مرکبات، واکنش حساسیت را ایجاد کند . گریپ فروت، میوه ای توپر، خوش طعم و مغذی است .

نصف گریپ فروت، افزون بر ۵۰ درصد مقدار مجاز خوراکی توصیه شده (R DA) ویتامین «>» را در بردارد. هم چنین ۳۲۵ گرم پتاسیم، ۲۵ میکروگرم فولات، ۴۰ میلی گرم کلسیم و ۱ میلی گرم آهن دارد. انواع سرخ و صورتی میوه ی یاد شده سرشار از بتاکاروتن است که بدن، آن را به ویتامین «>» تبدیل می سازد .

یک فنجان حاوی گریپ فروت شیرین نشده (بدون شکر) به مقدار ۹۵ میلی گرم ویتامین «>» و بیش از ۱۵۰ درصد مقدار مجاز خوراکی توصیه شده (R DA) دارد، هم چنین بسیاری از سایر مواد مغذی در چنین میوه ی تازه ای جای گرفته است .

درگذشته، 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 ای نیروبخشی پدید می آید که نیاز به شیرین کردن ندارد .

به موجب برنامه هاي پرهيز (رژيم) غذايي كه طي سال ها از سوي سازمان نظارت بر مواد غذايي و دارويي آمريكا (FDA) تنظيم يافته، معلوم شده است كه گريپ فروت از قدرت بي نظيري براي سوزاندن و از بين بردن چربي ها برخوردار است .

البته اين ادعا، صحت ندارد چرا كه هيچ ماده ي خوراكي توانايي چنين خاصيتي را ندارد. افرادي كه رژيم گريپ فروت پيروي مي كنند، دچار کاهش وزن مي شوند؛ اما اين بدان جهت است كه آن ها مواد غذايي ديگر را كم تر مي خورند و اين عمل به كاستي هاي غذايي مي انجامد. حتي اگر اين گونه باشد، گريپ فروت، ميوه ي مفيدي براي متعادل ساختن وزن بدن شمرده مي شود؛ و مقدار زياد فيبر گياهي اش، گرسنگي را فرو مي نشاند .

چنان چه مي خواهيد از وزن تان بكاھيد، روزانه پيش از هر خوراكي، آن را بخوريد تا جلوي پرخوري تان را بگيرد، در ضمن ميان وعده ي ايده آلي به شمار مي رود .

جالب اين كه گريپ فروت سرشار از پكتين (الياف گياهي حل شديني) است كه به کاهش كلسترول خون كمك مي كند. وانگهي، پژوهش هاي اخير حاكي از آن است كه ميوه ي مورد بحث داراي مواد ديگري است كه از بروز بيماري هاي پيش گيري مي كند .

به عنوان مثال، گريپ فروت هاي سرخ و صورتني، سرشار از ليكوپن هستند و اين ماده، يك ماده ي ضد اكسيد كننده است كه به نظر مي آيد خطر بزرگ شدن پروستات را تقليل مي دهد. پژوهندگان هنوز ساز و كار (مكانيسم) عمل كرد ليكوپن را نشان نداده اند ، ليكن بررسي ۶ ساله ي دانشگاه هاروارد كه توسط ۴۸۰۰۰ پزشك و ساير كارشناسان بهداشت صورت گرفت ، حكايت از آن داشته است كه مصرف هفته اي ۱۰ وعده مواد غذايي سرشار از ليكوپن ، سبب کاهش ۵۰ درصد سرطان پروستات مي شود .

از ديگر مواد گياهي موجود در گريپ فروت ، مي توان از اسيدفوليك نام برد كه مانع تشكيل نيتروزامين ، مواد سرطان زا ، باليمونديترين و مونوترين مي شود . مواد مذكور موجب توليد آنزيم هايي مي شوند كه در جلوگيري از پيدايش سرطان اثر دارند و نيز بيوفلاونوييد كه از عمل كرد هورمون هايي كه باعث رشد غده (تومور) مي شود ، جلوگيري مي كند .

گروهي از مبتلايان به آماس مفصل رماتيسمي ، سرخريش (لوپوس) و شماري ديگر از مبتلايان به اختلالات التهابي دريافته اند كه گويي مصرف هر روزه ي گريپ فروت نشانه هاي مرضي شان را تقليل مي دهد . تصور مي رود كه اين ويژگي از مواد شيميايي گياهي كه مانع ايجاد پروستاگلاندين يعني ماده ي آماس زا مي گردد ، ناشي مي شود .

افرادى كه به مركبات حساسيت دارند ، احتمالاً در برابر گريپ فروت نيز از خود حساسيت نشان مي دهند . اين حالت ممكن است به خاطر خود ميوه يا روغن موجود در پوست آن باشد .

دانستني هاي افزون تر درباره ي گريپ فروت صورتني

ترشي نشاط آور ، پرابي و كالري جزئي گريپ فروت توأم با ويژگي هاي مذكور موجب آن گشته است كه گريپ فروت صورتني ، به صبحانه اي مورد علاقه و يكي از مواد خاص سالاد در آيد .

امکان دارد گریپ فروت از پیوند پرتقال و دارابی عمل آمده باشد . دارابی از مرکبات بسیار ترش ، پرادانه و پوست کلفت به حساب می آید . اما پرورش دهنده های گریپ فروت ، طعم و بافت آن را بهبود بخشیده اند . به طور تقریبی از یک صد سال پیش ، رشد انواع بی هسته ی این میوه آغاز شده و نتیجه این عمل منجر به تولید میوه ای آمیخته از تندی و شیرینی گردیده است . امروزه ۸۰ درصد محصولات محلی ، و نیمی از تولیدات جهانی میوه ی مورد بحث از ایالت فلوریدا حمل می شود .

از آن جایی که گریپ فروت تنها زمانی چیده می شود که به طور کامل رسیده باشد ، بنابراین نباید نگران باشید که کال آن به دست تان برسد . تحت برخی از شرایط رشد و نمو ، پوست صورتی یا زرد میوه ، بعد از رسیدن احتمالاً سبز می شود ، اما به هیچ وجه از شیرینی اش کاسته نمی شود .

شیوه ی انتخاب گریپ فروت صورتی

سعی کنید گریپ فروت های گرد ، صاف و سنگین را بردارید (چون آبدارند) . گریپ فروت هایی که پوست شان زیر بوده ، یا پفی و نرم ، و یا یک طرف شان نوك تیزست، نامرغوب هستند . گریپ فروت های براق که دو طرف شان اندکی صاف باشد ، مرغوب ترند. رنگ حنایی یا سایر کاستی های پوستی گریپ فروت بی اهمیت است و در کیفیت میوه تأثیر ندارد .

امکان دارد در دمای اتاق بتوانید بوی خوش ، دل نواز و ملایم میوه ی مورد نظر را تشخیص دهید ، لیکن چنان چه میوه سرد باشد ، رایحه ی مزبور به مشام نمی رسد .

روش نگه داری گریپ فروت

گریپ فروت را می توان تا یک هفته در دمای اتاق نگه داشت و در صورتی که به جای سرد کردن ، آن را گرم کنید ، پر آب تر می شود . چنان چه بخواهید میوه را به مدت زیادتری نگه داری کنید ، آن را باید در جامیوه ای بگذارید و در این صورت بین شش تا هشت هفته سالم می ماند . قبل از آب گرفتن یا خوردن ، گریپ فروت را در دمای اتاق قرار دهید .

آماده سازی برای مصرف

گریپ فروت را اول بشویید ، بعد ببرید . اگر گریپ فروت را با پوست تعارف می کنید ، آن را از پهنا نصف کنید . قاشق مخصوص گریپ فروت را که سرش دندان دندانه باشد ، به کار گیرید تا تکه های میوه را در آورد به علاوه برای آماده ساختن میوه از کارد تیز پوست کنی یا کارد قوس دار مخصوص گریپ فروت استفاده کنید ، به این ترتیب که آن را بین هر قسمت گوشت میوه و غشا >> دیواره ها >> فرو برید وانگهی می توانید گریپ فروت را مثل پرتقال پوست بگیرید ، برای این منظور از دستان خود استفاده کرده یا پوست میوه را با کارد تیزی در آورید ، سپس تکه ای از پوست را از بالای میوه ببرید ، آن گاه تکه ها را رو به پایین و دور میوه پوست بگیرید یا پوست را مثل پوست سیب به صورت مارپیچ در آورید . پس از آن قاچ ها را با دستانتان جدا کنید و در صورت لزوم غشاها را از هر قسمت بیرون آورید .

گریپ فروت سفید

این نوع میوه به خاطر رنگ گوشت ، نه پوستش که زرد رنگ است >> سفید >> نام دارد (سایر اقسام گریپ فروت ها هم به سبب رنگ گوشت خود ، >> قرمز >> ، >> صورتی >> یا >> یاقوتی >> نامیده می شوند) . انواع گریپ فروت های سفید که تخم دارند ، بیش تر برای تهیه عصاره استفاده می شوند . تمام دانستی های مربوط به گریپ فروت صورتی از قبیل >> ویژگی ها >> ، >> شیوه ی انتخاب >> ، >> روش نگه داری >> و >> آماده سازی برای مصرف >> در مورد گریپ فروت سفید نیز صادق است .

سایر خواص غذایی و درمانی گریپ فروت

- ۱- میوه ی گریپ فروت ، اشتها را تقویت می کند .
- ۲- گریپ فروت ، عمل هضم را آسان می کند و جریان عصیر معدی و ترشح کیسه ی صفرا را سرعت می بخشد .
- ۳- گریپ فروت دارای ویتامین های >> ث >> و >> پ >> است . این دو ویتامین در حفظ سلامت قلب و عروق بدن مؤثرند .
- ۴- گریپ فروت به تولید قند و مواد حیاتی دستگاه بدن کمک می کند .
- ۵- گل های گریپ فروت ، خاصیت ضد تشنج و لرز را دارد و دم کرده ی آن را موقع تشنج زکام و تب می نوشند .
- ۶- اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورند ، خواص ادرارآور آن زیاد می شود و سموم را از بدن خارج می کند .
- ۷- گریپ فروت ، خون را تصفیه می کند و کلیه و کبد را پاک می سازد .
- ۸- گریپ فروت ، ضد خون ریزی بواسیر است .
- ۹- گریپ فروت ، میوه ای خنک است و عطش را رفع می کند .
- ۱۰- گریپ فروت ، اختلالات مفصلی را درمان می کند .
- ۱۱- گریپ فروت ، برای کسانی که موهایی سرشان می شکنند ، تجویز می شود .
- ۱۲- گریپ فروت ، برای کسانی که عفونت های ریوی و تب خیز دارند مفید است .
- ۱۳- گریپ فروت ، علاوه بر مواد معدنی (آهن و کلسیم) دارای ویتامین های >> آ >> ، >> ب ۱ >> ، >> ب ۲ >> ، >> ث >> و >> پ >> است .

منبع : دنیای تغذیه شماره دهم



گلابی

گلابی درختی است که بلندی آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد و بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی می‌ریود . این درخت بومی مناطق جنوبی دریای خزر می‌باشد .

ریشه گلابی عمیق است برگهای آن صاف و دندانه دارمی باشد گل‌های گلابی سفید رنگ مایل به صورتی و بصورت خوشه ای است . میوه درخت گلابی مخروطی شکل ، گوشتدار ، شیرین و یا ترش و شیرین و برد است از تمام قسمت‌های گلابی مانند برگ‌های جوان ، پوست و ساقه میوه آن استفاده طبیعی بعمل می‌آید .

ترکیبات شیمیایی:

برگ‌های جوان درخت گلابی دارای موادی مانند تانن ، گلوکزید و هیداروکسنون می‌باشد . برگ‌های خشک درخت گلابی دارای اسید اورسولیک است دانه گلابی دارای ماده ای بنام آمیگدالین و مقدری روغن می‌باشد .

در يك صد گرم گلابی مواد زیر موجود است

انرژی	۵۵ کالری
آب	۸۳ گرم
مواد نشاسته ای	۱۲ گرم
پروتئین	۶/۰ گرم
کلسیم	۱۰ میلی گرم
فسفر	۱۲ میلی گرم
آهن	۳/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۴/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۲/۰ میلی گرم

خواص دارویی:

خواص میوه گلابی

گلابی از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است

(۱) گلابی سنگ مجاری ادرار را دفع می کند

(۲) آرام بخش و تب بر است

(۳) در رفع عفونت مجاری ادرار موثر است

(۴) مقوی بدن است

(۵) تشنگی را برطرف می کند

(۶) سوزش مثانه و مجاری ادرار را رفع می کند

(۷) چون قند گلابی (لوز) است بنابراین آنهایی که مبتلا به مرض قند هستند می توانند از آن استفاده کنند و برای آنها مضر نیست

(۸) برای دفع سموم بدن بسیار موثر است

(۹) برای پائین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید و غذای دیگر نخورید . البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشک متخصص باشد

خواص دیگر قسمت های درخت گلابی

برگ و شکوفه درخت گلابی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

۱- شکوفه درخت گلابی مقوی معده است و خونریزی و اسهال را بند می آورد

۲- در مورد ورم چشم از ضماد شکوفه گلابی استفاده کنید

۳- تخم گلابی ضد کرم معده و روده است

۴- دم کرده برگ گلابی برای رفع اسهال مفید است

۵-برای دفع سنگ کلیه ۵۰ گرم برگ گلابی را با ۵۰ گرم پوست سیب در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آنرا بتدریج بنوشید

۶-برای شستشوی زخم ها ۵۰ رگم پوست ساقه درخت گلابی را در یک لیتر آب ریخته و بگذاری چند دقیقه بجوشد و سپس آنرا کم کم بنوشید

مضرات :

اسراف در خوردن گلابی برای سرد مزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می شود و اینگونه اشخاص باید آنرا با مربای زنجبیل بخورند .



گوجه فرنگي

گوجه فرنگي گیاهی است با نام علمي "ESCULENTUM LYCOPERSISCOM" از خانواده سیب زميني "SOLANACEAE" که به نام عمومي "TOMATO" در جهان مشهور است. میوه این گیاه که قسمت اصلي آن است به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سسها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار میگیرد. اکثرا گوجه فرنگي را در زماني که به رنگ قرمز است استفاده می کنند و کمتر از میوه سبز آن استفاده می شود.

مهمترین ترکیبات گوجه فرنگي شامل حدود "۹۰" درصد و یا کمی بیشتر آب می باشد و بقیه آن را پروتئين، چربي، قندهاي مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامين هاي آ، ث، کا، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتنيك اسيد، اسيد فوليك، ویتامين اي، اسيد آمينه هاي ضروري، املاح معدني از جمله کلسيم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزوم، مس، منگنز، کبالت، روي و آرسنيك می باشد و به تازگي وجود ید نیز در گوجه فرنگي گزارش شده است.

با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتي از ترکیبات گوجه فرنگي را تشکیل می دهند می توان به خواص کم نظیر آن پی برد. به همین دلیل در سال هاي "۱۹۸۰" تا "۱۹۹۰" حدود "۶۰۰۰" مقاله تحقیقاتي در مورد تجزيه و شناسايي مواد ارزشمند این گیاه به چاپ رسیده است. با وجود این که مسلم است هنوز تحقیقات در باره گوجه فرنگي به پایان نرسیده و بسیاری از مواد و عناصر آن کشف نشده اند ولي تحقیقات امروز حاكي از وجود مجموعه اي از عناصر و مواد بسیار ارزشمند براي انسان در این گیاه می باشد که کمتر کسي از آن آگاه بوده و به همین دلیل به ارزش آن واقف نمی باشند.

املاح معدني موجود در این گیاه با ارزش وظايف مهمي در بدن ایفا می کند که بسیاری از آنها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه فرنگي در بعضي افراد ایجاد حساسیت می کند که باید به آن توجه کرد. دانه هاي گوجه فرنگي داراي روغن می باشند که براي تهیه مارگارین، سالاد و صابون مصرف می شود.

در طب سنتي نقاط مختلف جهان، براي گوجه فرنگي اثراتي در جهت تسکين و بهبود بعضي بيماري ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه، برص و تب زرد قایل می باشند. در مراجع جدید علمي خاصیت هاي ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را براي آن ذکر کرده اند.

گر چه شباهت هايي بين ترکیبات گوجه فرنگي قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولي رنگ هاي گیاهي موجود در گوجه فرنگي رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهي در گوجه فرنگي سبز، مواد سمی وجود داشته باشد. با توجه به ارزش غذايي و اثرات جالب دارويي آن، استفاده روزمره و یا ممتد آن در رژیم غذايي توصیه می شود.

يکي ديگر از استفاده هاي باارزش گوجه فرنگي استفاده از ماسک آن براي خانمهاست. این مورد به خصوص براي کسانی که به گوجه فرنگي حساسیت ندارند مفید است. براي استفاده از این ماسک می توان پس از استحمام

که منافذ پوست بازتر می‌باشند یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه را له کرده و برای مدت "۱۵" تا "۲۰" دقیقه روی پوست صورت پهن کرد و سپس با آب شستشو داد.

این ماسک به علت داشتن مواد ارزشمند می‌تواند در طراوت و شادابی پوست مؤثر واقع شود. البته باید ذکر کرد که استفاده از ماسک‌های میوه‌ها احتیاج به زمان طولانی دارد و باید هفته‌ای دو یا سه بار از آنها استفاده کرد. چرا که غلظت مواد مؤثر آنها نسبتاً پایین بوده و اثرات آنها کند است و در مقایسه با ماسک‌های شیمیایی که غلظت مواد آنها بیش از "۲۰" برابر مواد طبیعی می‌باشند، احتیاج به مصرف مداوم و طولانی دارند ولی در عوض عوارض جانبی محصولات شیمیایی را به دنبال ندارند.

با توجه به این که خوردن سبزی‌های تازه و انواع میوه‌ها برای سلامتی و جلوگیری از چاقی بی‌رویه خانم‌ها دارای اهمیت است، خوردن گوجه‌فرنگی به عنوان یک میوه باارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

مصرف مداوم گوجه فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. این عامل موثر لیکوپن نام دارد که یک آنتی اکسیدان است و باعث قرمز رنگ شدن میوه و سبزیجات می‌شود و در برابر رادیکال‌های آزاد و زیان آور اکسیژن محافظت می‌کند.

تحقیقی که بر روی "۳۳" بیمار مبتلا به سرطان پروستات انجام گرفته، نشان داد مقدار لیکوپن در بافت پروستات افرادی که در رژیم غذایی آنها گوجه فرنگی و فراورده‌های آن وجود دارد، زیاد است. آسیبهایی ناشی از سرطان پروستات در این افراد ۲۸ درصد کمتر از دورانی بوده که گوجه فرنگی مصرف نمی‌کردند.

این آمار، تاثیر زیاد گوجه فرنگی و لیکوپن موجود در آن در پیشگیری و درمان سرطان پروستات را نشان می‌دهد. که می‌توان از این ماده به عنوان یک مکمل غذایی در رژیم بیماران استفاده کرد. رادیکال‌های آزادی که از اکسیژن به وجود می‌آید می‌تواند بسیار زیان آور بوده و تومورهای خطرناکی را ایجاد کند



گوجه سبز

گوجه سبز به میوه ی درختان مختلفی که متعلق به نژاد PRUNS از خانواده ی ROSE هستند، اطلاق می شود. بر پایه ی نوشته های قدیمی، نژاد این گیاه قدمت ۲۰۰۰ ساله دارد و چینی ها اولین کسانی بودند که به کشت آن اقدام کردند. گفته می شود که این گیاه از طریق سوریه یا ایران به یونان آورده شده است. درختان گوجه سبز در نواحی معتدل بهترین رشد را دارند و در آب و هوای ملایم به رنگ های ارغوانی، قرمز، نارنجی، زرد و سبز روشن در می آیند. آب و هوای سرد باعث ایجاد رنگ قهوه ای و ظاهر نامطلوب میوه ی گوجه سبز می شود. این میوه به سرعت می رسد و مدت نگهداری آن در یخچال ۷ روز است. گوجه سبز به صورت تازه و پخته در خورش ها مصرف می شود. این میوه غنی از ویتامین C ، اسید مالیک، اسید سیتریک است. مصرف زیاده از حد گوجه سبز باعث نفخ معده می شود.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه سبز

کربوهیدرات ۸/۵۱ گرم ، چربی ۲/۸۴ گرم ، پروتئین ۱/۶ گرم ، فیبر خام ۰/۵ درصد .

با مصرف ۱۰۰ گرم گوجه سبز ، ۵ درصد ویتامین A ، ۱/۲ درصد ویتامین B۱ (تیامین) ، ۱/۹ درصد ویتامین B۲ (ریبوفلاوین) ، ۲/۸ درصد نیاسین ، ۱۳ درصد ویتامین C ، ۵/۱ درصد کلسیم ، ۲/۲ درصد فسفر ، ۵ درصد آهن و ۳/۶ پتاسیم مورد نیاز در روز تامین می شود.

خواص درمانی

CULPEPES، گیاه شناس معروف قرن ۱۷ عقیده داشت که مصرف گوجه سبز برای بهبود طعم دهان مفید است و پختن برگ های درخت گوجه سبز در سرکه می تواند در درمان کرم های حلقوی موثر باشد. از خواص دیگر این میوه ، خاصیت مسهلی آن است که به خوبی شناخته شده است. همچنین اثرات منحصر به فرد آن شامل کاهش فشار خون و چربی خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معده- روده ای است.

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 و سرطان دارد. اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. همچنین، بعضی از تحقیقات بیانگر خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی این میوه هستند.

مطالعات نشان می دهد که این میوه می تواند در درمان تومورها موثر باشد. همچنین به دلیل وجود اسید اسکوریک (ویتامین C)، برای افراد مبتلا به نقرس توصیه می شود.



موز

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است . برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می رسد . گلها آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می آید .

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می شده است . در سال ۱۴۸۲ پرتغالیها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می شود .

موز را هنگامیکه هنوز سبز است از درخت می چینند و به مناطق مختلف می فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آنرا می رسانند .

موز انواع مختلف درد یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی درد .

در کشورهای استوایی معمولا موز را می پزند و همراه با برنج و لوبیا می خورند در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می کنند

هنگامیکه موز انتخاب می کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است . موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است .

ترکیبات شیمیایی:

قندی که در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب است

در صد گرم موز مواد زیر موجود است

انرژی ۱۰۰ کالری

آب ۷۰ گرم

پروتئین ۸/۰ گرم

چربی ۲/۰ گرم

قند ۵/۶ گرم

کلسیم	۸ میلی گرم
فسفر	۲۵ میلی گرم
آهن	۷/۰ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۳۷۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱۹۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۷/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین ، نوراپی نفرین ، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد .

خواص داروئی:

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می کند . موز انرژی زیادی درد و چون نرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می باشد

۱)بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد

۲)موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است

۳)موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند

۴)موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است

۵)موز درمان زخم معده و روده می باشد

۶)گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است

۷)شیره گل‌های موز درمان کننده اسهال خونی است

۸)جوشانده موز اثر قطع خونریزی درد

۹)ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است

۱۰) ریشه موز دفع کننده کرم معده است

۱۱) موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می کند برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد

۱۲) موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب درد.

۱۳) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید

۱۴) موز مدر است

۱۵) موز بعلت درآ بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.

مضرات : مضرات خاصی گفته نشده است .



اسم من ((نارنگی)) است

اسم من نارنگی است و انواع و اقسام شیرین و ترش بزرگ و کوچک به اندازه يك فندق تا برابر يك گرمك دارم . خواص من مثل سایر [مرکبات](#) است و علاوه بر عناصر مفیدی که آن ها دارند، مقداری هم شبه کله، برم در من دیده می شود و به همین جهت در لطیف کردن پوست دست و صورت ، بهتر از سایر برادرانم عمل می کنم و نوع شیرین من در تسکین اعصاب اثر بیشتری دارد. عده ای مرا به جای [پرتقال](#) سلطان مرکبات و شاه میوه ی زمستانی می نامند .

تو سرخ

آنچه به نام تو سرخ در شمال ایران به عمل می آید، نوعی میوه ی مرکب است که خواص آن شبیه سایر [مرکبات](#) بوده ، و طرفداران زیادی ندارد. ولی اخیرا در جنوب ایران يك گیاه دیگر کاشته اند که در خوزستان به ((حسینقلی خانی)) معروف بوده و در تهران به نام)) [گریب فروت](#) ((به فرش می رسد. این گیاه را در زبان خارجی ((پامپلوس)) می نامند، خوردن آب آن به عنوان اشتها آور و مقوی معده و قلب به کار می رود .

باب بارتو

در بلوچستان به من باب بارتو می گویند. نوعی از خانواده ی مرکبات هستم که هسته من لعاب زیادی مثل تخم کتان دارد، و برای نرم کردن سینه بسیار مفید می باشم .

سایر منافع مرکبات

آنچه گفته شد مختصری از فواید بی شمار خانواده ی ما بود، از دوستان وفادار انسان هستیم . سلامت و جوانی را برای شما پایدار می سازیم ، و از پوست ما اسانس می گیرند که ضد عفونی کننده بوده ، و در ساختن ادوکلن و مرهم های ضد زخم به کار می رود .

اسانس ما قادر است بزرگترین دشمنان بشر را که میکروب های دیفتری ، منتزیت و حصه می باشد نابود سازد. از پوست خارجی ما نیز برای معطر کردن غذا و شربت های دارویی و غیر دارویی ، ترشی ها و مرباها و غیره استفاده می کنند و در نزد ایرانیان رسم است که پوست ما را در کنار منقل یا بخاری می گذارند تا محیط خانه را معطر سازیم . تلخی که در میوه های بعضی از انواع ما مثل ترنج و دارابی می بینید، یکی دیگر از محسنات ما می باشد. زیرا این تلخی مربوط به يك ماده ی مؤثر است که [اشتها](#) را باز می کند و به همین جهت است که غذاشناسان توصیه می کنند، همیشه ما را قبل از غذا میل نمایید تا معده ی شما را برای قبول و هضم آن آماده سازیم . خلال نارنج را با سنبلی الطیب دم کرده ، و صبح بجای چای نوش جان کنید تا قلب و اعصاب شما تقویت شود .

رب نارنج که در اثر جوشاندن و غلیظ کردن آب [نارنج](#) بدست می آید نه تنها يك چاشنی خوب برای ترش کردن غذاها است ، بلکه يك مرهم ضد زخم، ضد انگل و ضد میکروب می باشد و در گذشته کچلی را با آن معالجه می

کردند. اگر ناخن شما سست و شکننده است چند روز، روزی دو مرتبه روی آن رب نارنج بمالید و بعد مشاهده کنید که چگونه سخت و محکم می شود. اگر به نارنج دسترسی ندارید، می توانید با [آب لیمو](#) و آب نارنج استفاده کنید. برای از بین بردن چربی پوست و موهای خود نیز می توانید از رب یا آب میوه ی ما استفاده نمایید، ولی برای چربی سر انسان که مقدمه ی طاسی است ، بایستی حتما از رب نارنج بهره مند شوید و بگذارید مدتی بماند، روی پوست خشك شود و بعد آن را با آب نیم گرم پاك نمایید. برای پاك کردن لکه های قرمز و سیاه که روی پوست و صورت و بدن شما پیدا می شود، بهتر آن است که به رب نارنج نمك زده و روی آنها بمالید و بگذارید تا خوب خشك شود، برای نرم کردن دست و صورت و از بین بردن گوشت های زیادی ، باز هم به سراغ رب نارنج و بدل آن لیمو بروید. مخلوطی از آب لیمو و گلیسرین و چند قطره آمونیاك نیز برای این کار تجویز شده است . به کودکان خود توصیه نمایید که هفته ای دو بار [دندان های](#) خود را با مضمضه کردن آب لیمو تمیز کرده و بعد مسواك بمانند تا دندان های آنها دچار کرم خوردگی نشود. برای از بین بردن [زگیل](#) بایستی نوع ترش مرا با پوست و هسته در سرکه خیساند و بعد آنرا له کرده روی زگیل گذاشت تا کم کم از بین برود. اگر آب تصفیه شده در دسترس ندارید، آسان ترین راه برای ضد عفونی کردن آن افزودن چند قطره آب لیمو ترش است. هیچگاه ماهی نخورید مگر آن که قبلا روی آن چند قطره آب لیمو یا آب نارنج بچکانید. در اروپا معمولا صدف های دریایی را همراه با نوع ترش ما می فروشند و در این مورد دانشمندی اظهار نظر کرده و گفته است : سم را با ضد سم همراه می فروشند. آب لیمو مسمومیت غذایی را کم می کند و از فساد مواد خوراکی جلوگیری می نماید . به آب [هویج](#) چند قطره آب لیمو بزنید، تا طعم گس و علفی آن از بین برود . وقتی زالو در بیخ گلوی کسی چسبید، دستپاچه نشوید، يك لیوان آب لیمو به او بدهید و بگویید جرعه جرعه بنوشد تا زالو کنده شود. آب ما خانواده ی مرکبات ادرار را زیاد می کند و کلیه و مثانه را زهکشی می نماید. استفاده از آب انواع ما برای [رژیم لاغری](#) اثری بسیار مطمئن و بی ضرر دارد. برای مبارزه با انگل های معده و روده ، بایستی یکی از میوه های ما را با پوست له کرده ، و بعد در شربت عسل خیس نموده و بعد در صافی ریخته و با فشار شیر ی آنرا گرفت و شب ، قبل از خواب نوشید. برای جلوگیری از خون دماغ ، پنبه را با آب [لیمو ترش](#) یا نارنج آغشته کرده ، و در سوراخ های دماغ بگذارید تا خون بند آید، با آب انواع ترش ما می توانید لکه های سبز و مرکب را از روی لباس پاك کنید . آب لیمو شیرین دوام ندارد، این نقص برطرف خواهد شد. مخلوط دو برابر آب لیمو شیرین با يك برابر آب لیمو ترش نوشابه ای گوارا و مفید است و بهترین دارو برای معالجه مبتلایان به امراض عفونی است . این نوشابه ترشی چندانی ندارد، و برای معده و روده های مجروح هم مضر نمی باشد. لیموهای آبی که در جهرم و جنوب ایران به عمل آمده ، و برای گرفتن آب لیمو مصرف می شود، با لیمو ترش فرق دارد، ولی منافع آنها یکسان است ، اگر در اثر خوردن انواع میوه های ما در معده احساس ناراحتی کردید، و یا مبتلا به دل درد، و درد پهلوی شدید نترسید و چند روز مرتباً به خوردن آن ادامه دهید و بدانید به علت داشتن مواد رادیواکتیو امراض خفته را بیدار می کنیم و بعد آن ها را معالجه می نماییم و نیز می توانیم سموم بدن را از گوشه و کنار عضلات خارج کرده ، و از بین ببریم . لیمو عمانی نوعی لیمو ترش است . که در عمان به عمل می آید و بهترین چاشنی برای غذاهای مختلف است . برای معالجه گواتر سمی و کوچک کردن غده ی سیب آدم بهترین وسیله ضماد کوبیده ی پوست [پرتقال](#) و لیمو است.



هلو

درخت هلو از زمان های قدیم در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . در قرون وسطی از آن بصورت يك داروي گياهي استفاده مي کردند. درخت هلو درختي است زيبا به بلندي تقريبا ۵ متر که داراي شاخه هاي زيادي مي باشد

برگ هاي آن بيضي شکل ، دراز وداراي کناره هاي اره اي است . گل هاي هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگ ها ظاهر شده و منظره زيبايي به درخت مي دهد . گل هاي هلو به رنگ صورتی ، قرمز يا سفيد مي باشد . میوه هلو گرد و به رنگ طلايي و سرخ است که روي آن را کرک هاي زيادي پوشانده است. هسته هلو بسيار سخت است و درون آن مغز هسته قرار درد که تلخ است.

هلو منبع غني ويتامين هاي **A** و **C** و نيز منبع خوبي از پتاسيم است. به آساني هضم مي شود و تقويت کننده بدن است

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد است و داراي خواص زیر می باشد:

- به دليل داشتن آب فراوان ، براي رفع **تشنگي** و **کم آبي** بدن مي توان از آن استفاده کرد.

- هلو و برگه خيس شده آن ، اثر ملين بسيار خوبي براي رفع يبوست دارد.

-براي رفع **بوی بد دهان** هلو بخوريد.

-هلو در افراي که گرم مزاج هستند باعث تقويت نيروي جنسي مي شود.

-روغن مغز هسته هلو براي درد گوش و گرفتگي مجراي گوش مفيد است .

- اگر روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسير بماليد اثر خوبي دارد .

- بهتر است هلو را با پوست بخوريد ، چون پوست آن داراي **ويتامين A** است.

- جوشانده گل هلو کرم معده و کرم کدو را دفع مي کند.

- هلو با هر معده اي سازگار است و نفخ ايجاد نمي کند.

- زود هضم است و به سرعت از معده و روده ها عبور مي کند.

-هلوي خام **اشتها آور** است.

-هلو صفراآور است که برای این کار باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط کنید و بخورید.

-هلو با اینکه شیرین است ، برای افراد مبتلا به [دیابت](#) ضرری ندارد.

-ادرارآور و قلیایی کننده خون است، بنابراین برای افراد مبتلا به [بیماری های کلیوی](#) و [روماتسم](#) مفید است.

-اگر خانم های باردار می خواهند بچه زیبایی داشته باشند ، هلو بخورند.

-دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود.

-هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید.

-برگ هلو و جعفری را با روغن [زیتون](#) مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.

-بهترین [ماسک زیبایی](#) را می توانید از هلو تهیه کنید . برای جوان کردن پوست خود ، هلو را پوست کنده و آن را له کنید و روی پوست قرار دهید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند . پس از آن صورتتان را با آب بشویید .

-جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.

-خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند.

-هلو میوه خوبی برای [اشخاص مسن](#) است.

مضرات :

-هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است. به همین دلیل این افراد باید هلو را با [عسل](#) یا [زنجیل](#) بخورند.

-هضم هلو برای بعضی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می کند . برای اینکه ایجاد نفخ نکند ، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد.

تهیه و ترجمه مطلب : ولدخانی – کارشناس تغذیه تیان