

فوائد گریپ فروت
تنظیم کننده و مترجم
رضایردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول کاهش وزن و گریپ فروت

فصل دوم جوان سازی پوست و گریپ فروت

فصل سوم موی سر و گریپ فروت

فصل چهارم دیابت و گریپ فروت

فصل پنجم فشار خون و گریپ فروت

فصل ششم بارداری و گریپ فروت

فصل هفتم سرماخوردگی و گریپ فروت

فصل هشتم سلامت قلب و گریپ فروت

فصل نهم کلسترول بالا و گریپ فروت

مقدمه

گریپ فروت، میوه ای است شبیه پرتقال، ولی درشت تر از آن و درون آن به رنگ های سفید ، صورتی و قرمز پرورش می یابد و گاه به اندازه یک طالبی بزرگ رشد می کند.

در ابتدا مستقیم به سراغ مشهورترین خاصیت گریپ فروت می رویم ؛ امروزه مشکل بسیاری از افراد انتخاب یک رژیم غذایی مناسب برای کمک به کاهش وزن است بنابراین، بسیاری از روش های رژیم غذایی برای رسیدن به کاهش وزن مورد هدف قرار می گیرند

یک نوع از روش های موثر، شامل استفاده از گریپ فروت است. بعضی از مطالعات معتقدند که این میوه می تواند بعد از چند ماه مصرف و تلاش، برای کاهش وزن مفید باشد.

با در نظر گرفتن احتمال کاهش وزن با مصرف گریپ فروت، تقاضای بیشتر از این میوه اتفاق افتاده است

علاوه بر خود میوه، آب و پالپ میوه، عصاره گریپ فروت نیز خواص درمانی فراوان دارد و برای همین از آن در انواع محصولات آرایشی بهداشتی پوست استفاده می شود متخصصان طب سنتی توصیه می کنند که چنانچه فصل زمستان مبتلا به عفونت ریه و بینی می شوید بهتر است از بخور آب گرم با عصاره گریپ فروت استفاده کنید به این دلیل که باعث باز شدن مجاری تنفسی و نیز ضد عفونی سینوس ها می شود

فصل اول کاهش وزن و گریپ فروت

گریپ فروت می‌تواند سفید، زرد، صورتی و حتی قرمز باشد و مزه ترش یا شیرینی داشته باشد. اما اغلب اوقات یک گریپ فروت تازه ترکیبی از زرد و صورتی است و طعم و مزه‌ای شیرین و ترش دارد.

مهم نیست انتخاب شما کدام رنگ از گریپ فروت باشد، نکته حائز اهمیت این است که کالری آن کم اما سرشار از طعم و مواد مغذی عالی برای حفظ سلامتی بدن شما است.

کافی است روزانه تنها نیمی از یک گریپ فروت را میل کنید تا مطمئن باشید حداقل نیمی از ویتامین سی

لازم برای بدن‌تان را دریافت کرده‌اید

به طور میانگین هر گریپ فروت حدود ۲۲۶ گرم آب و حدود ۱۰۰ کالری دارد. سعی کنید ۲۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی آب گریپ فروت بنوشید تا کمک موثری برای کاهش وزن‌تان باشد.

مصرف این نوشیدنی باعث می‌شود اشتهاى کمتری برای خوردن غذا داشته باشید و در نتیجه کمتر بخورید و لاغر شوید.

حتی یک لیوان کوچک هم می‌تواند کارساز باشد اما باید در نظر داشته باشید تنها مصرف گریپ فروت نمی‌تواند باعث کاهش وزن‌تان شود.

برای لاغر شدن، شما نیاز دارید کالری کمتری نسبت به نیاز روزانه‌تان دریافت کنید و چربی بیشتری بسوزانید.

با مصرف گریپ فروت، می‌توانید به کاهش وزن کمک کنید. از آنجا که محتوای میوه بدون کربوهیدرات است، باعث بهینه‌سازی متابولیسم بدن و ایجاد انرژی می‌شود. بنابراین، مصرف منظم و هر روزه آن خول و مناسب خواهد بود

لاغری و کاهش وزن

گریپ فروت به عنوان یک چربی سوز و مهار کننده اشتهای بسیار قوی شناخته شده است. گفته می شود که بوی گریپ فروت احساس گرسنگی را کاهش می دهد و به همین دلیل برای لاغری و کاهش وزن بسیار مفید می باشد. مقدار فیبر موجود در گریپ فروت می تواند گرسنگی را کاهش داده و از ریزه خواری جلوگیری کند



۲

References

US Department of Health and Human Services. (2017). "2015–2020 Dietary Guidelines for Americans - health.gov". health.gov. Skyhorse Publishing Inc. Retrieved 30 September 2019.

Arnett, Donna K.; Blumenthal, Roger S.; Albert, Michelle A.; Buroker, Andrew B.; Goldberger, Zachary D.; Hahn, Ellen J.; Himmelfarb, Cheryl D.; Khera, Amit; Lloyd-Jones, Donald; McEvoy, J. William; Michos, Erin D.; Miedema, Michael D.; Muñoz, Daniel; Smith, Sidney C.; Virani, Salim S.; Williams, Kim A.; Yeboah, Joseph; Ziaeian, Boback (17 March 2019). "2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease". *Circulation*. 140 (11): e596–e646. doi:10.1161/CIR.0000000000000678. PMID 30879355.

Jensen, MD; Ryan, DH; Apovian, CM; Ard, JD; Comuzzie, AG; Donato, KA; Hu, FB; Hubbard, VS; Jakicic, JM; Kushner, RF; Loria, CM; Millen, BE; Nonas, CA; Pi-Sunyer, FX; Stevens, J; Stevens, VJ; Wadden, TA; Wolfe, BM;

Yanovski, SZ; Jordan, HS; Kendall, KA; Lux, LJ; Mentor-Marcel, R; Morgan, LC; Trisolini, MG; Wnek, J; Anderson, JL; Halperin, JL; Albert, NM; Bozkurt, B; Brindis, RG; Curtis, LH; DeMets, D; Hochman, JS; Kovacs, RJ; Ohman, EM; Pressler, SJ; Sellke, FW; Shen, WK; Smith SC, Jr; Tomaselli, GF; American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice, Guidelines.; Obesity, Society. (24 June 2014). "2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society".

فصل دوم جوان سازی پوست و گریپ فروت

رفع چین و چروک و افتادگی پوست تاثیر قابل توجهی در جوانی فرد و کاهش سن و سال ظاهری اش دارد. با افزایش سن، قوام پوست و ساختارهای کلاژنی و بافت چربی دچار تحلیل می شوند

و این مساله به دنبال آسیب های فیزیکی و شیمیایی مثل مواجهه طولانی با نور آفتاب باعث می شود داربستی که پوست صورت را کشیده و صاف نگه داشته به مرور دچار زوال شود

این میوه از آنجا که سرشار از ویتامین سی

است ذخایر ویتامین را برای کسانی که ذخایر پایینی دارند افزایش می دهد، از طرفی پروتئین سازی را افزایش می دهد و برای کسانی که مشکلات پوستی دارند ویتامین سی بسیار مفید است

زندگی در شهرهای بزرگ و آلودگی هوا موجب افزایش رادیکال های آزاد در بدن می شود که این موضوع به پوست آسیب میرساند و گریپ فروت در کنترل این آسیب ها بسیار موثر است

گریپ فروت سرشار از آب است که می تواند در برخی فصول سال که ما نیازمند وجود

آب هستیم باعث بیشتر شدن آب بدن می شود

از مزایای گریپ فروت، حفظ ظاهر درخشان و سالم پوست است. عصاره ویتامین های

داخل میوه، پوست را صاف و ابریشمی حفظ می کند

گریپ فروت حاوی مقادیر بالایی از ویتامین
های آوسی مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست
که از چروک پوست و لک های پوستی
جلوگیری کرده و به جوان سازی پوست صورت
کمک می کند.



۳

References

Penzer R, Ersser S. Principles of Skin Care: A Guide for Nurses and Health Care Practitioners. John Wiley & Sons, 2010. ISBN 9781405170871 [1]

Rodulfo, Kristina (2018-04-06). "Ultrasonic Face De-Gunking Spatulas Are a Thing and You're Going to Want One". ELLE. Retrieved 2020-03-08.

Lichterfeld A, Hauss A, Surber C, Peters T, Blume-Peytavi U, Kottner J (2015). "Evidence-Based Skin Care: A Systematic Literature Review and the Development of a Basic Skin Care Algorithm" (PDF). J Wound Ostomy Continence Nurs. 42 (5): 501–24. doi:10.1097/WON.0000000000000162. PMID 26165590. S2CID 3841975.

Kessler R. More than Cosmetic Changes: Taking Stock of Personal Care Product Safety. Environ Health Perspect; DOI:10.1289/ehp.123-A120 [2]

Random House Webster's Unabridged Dictionary. Random House, Inc. 2001. Page 537. ISBN 0-375-72026-X.

FDA. Cosmetics: Guidance & Regulation; Laws & Regulations. Prohibited & Restricted Ingredients. [website]. U.S. Food and Drug Administration, Silver Spring, MD. Updated 26 January 2015.

فصل سوم موی سر و گریپ فروت

موهای زیبا میتواند نقش موثری بر روی زیبایی شما داشته باشد پس سعی کنید برای مراقبت از موی سر خودتان وقت بگذارید

موچند کارکرد دارد. عایق‌بندی گرمایی در برابر سرما و در برخی گونه‌ها در برابر گرما از کارکردهای آن است. در انسان به‌خاطر روند تکامل، موی بدن کم‌پشت شده و کارکرد عایق‌بندی خود را از دست داده.

موی سر هنوز این کارکرد را به همراه کارکرد زیباشناختی خود دارد. سیخ شدن موهای بدن بازمانده‌ای است از دورانی که انسان پُرمو برای افزایش عایق‌بندی موها را به سوی هم می‌کشید

معمولترین و شایعترین علت ریزش مو در آقایان و خانم‌ها عامل پر قدرت آندروژنتیک می‌باشد.

اصطلاح «آندرو» از آندروژن یا هورمون‌های مردانه ساز مانند «دی

هیدروتستوسترون» و «تستوسترون» گرفته شده که وجود آن‌ها برای ریزش موی

آندروژنتیک هم در آقایان و هم در خانم‌ها لازم هستند و «ژنتیک» نشان از ژنی دارد

که به ارث رسیدن آن برای بروز این نوع ریزش مو لازم است.

در آقایان میزان فراوانی طاسی، ۳ نفر از هر ۵ مرد تا قبل از سن ۵۰ سالگی

می‌باشد، درحالی که در زنان، ۱ نفر از هر ۴ زن از دست دادن مو و نازک شدن مو

را تجربه می‌کنند و بعد از یائسگی بیشتر مستعد طاسی هستند

ر آقایان بعد از بلوغ به دنبال افزایش سطح هورمون‌های آندروژنی نازک شدن موها و

عقب رفتن موهای ناحیه پیشانی شروع می‌شود.

عقب رفتن خط رویش مو در شقیقه‌ها در اکثر مردان سفیدپوست، چه آن‌هایی که

ریزش موی آندروژنتیک در آینده پیدا می‌کنند و چه آن‌هایی که پیدا نمی‌کنند، دیده

می‌شود اما در آن‌هایی که ریزش موی آندروژنتیک دارند ریزش موی شقیقه‌ها به

نواحی عقب‌تر پیشروی و به قله سر ختم می‌شود

میزان آندروژن‌ها برای بروز ریزش مو، لازم نیست بیشتر از حد طبیعی باشد. اگر ژن ریزش مو موجود، و آندروژن‌ها حتی در حد طبیعی باشند، ریزش موی آندروژنتیک بروز می‌کند.

آندروژن‌ها مهم‌ترین فاکتورهای اثرگذار در ریزش موی سر انسان هستند. رشد سبیل، موهای زیربغل و ناحیه کشاله ران به آندروژن‌ها وابسته است.

رشد موی سر وابسته به آندروژن‌ها نیست ولی وجود آندروژن‌ها برای ریزش موی مردانه لازم هستند

ماساژ مو با روغن گریپ فروت یک روش آسان برای داشتن موهای سالم و رشد دوباره مو است. علاوه بر این استفاده از این روغن سبب درخشان شدن تارهای مو می‌شود.

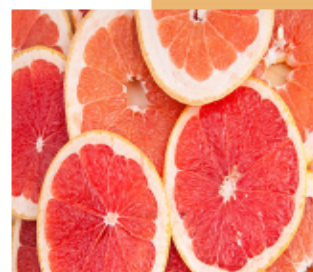
همچنین می‌توانید با مخلوط کردن آب گریپ فروت تازه و یا اسانس آن با پرتقال، لیمو و مریم گلی یک ماسک خانگی تهیه کنید و مورد استفاده قرار دهید.

ماسک را به سر خود بمالید و بگذارید تا 30 دقیقه بماند سپس آن را بشویید. با این کار پوست سر شما پاک می شود و شادابی و طراوت به موهای شما بازمیگردد

مبارزه با شوره سر : اسانس و یا روغن پوست گریپ فروت برای درمان شوره سر و رشد فولیکول های سالم توصیه می شود

درخشندگی مو : چند قطره از اسانس گریپ فروت را به شامپوی خود اضافه نمایید تا موهایی براق و درخشان داشته باشید

موی سر
گریپ فروت و آب گریپ فروت منبع خوبی از
ویتامین سی هستند که برای سلامتی و
افزایش رشد مو ضروری می باشد.
روغن گریپ فروت برای درمان شوره سر و
پوسته پوسته شدن سر مناسب می باشد.



۴

References

Sherrow, Victoria (2006). Encyclopedia of Hair: A Cultural History. Westport, CT: Greenwood Press. p. iv. ISBN 978-0-313-33145-9.

Krause, K; Foitzik, K (2006). "Biology of the Hair Follicle: The Basics". Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery. 25 (1): 2–10. doi:10.1016/j.sder.2006.01.002. PMID 16616298.

Feughelman, Max (1997). Mechanical Properties and Structure of Alpha-keratin Fibres: Wool, Human Hair and Related Fibres. UNSW Press. ISBN 978-0-86840-359-5. Retrieved 27 January 2016.

Hair Structure and Hair Life Cycle. follicle.com

"Topic 2". Texascollaborative.org. Archived from the original on 15 April 2013. Retrieved 18 February 2015.

Ley, Brian (1999). "Diameter of a Human Hair". Retrieved 28 June 2010.

فصل چهارم دیابت و گریپ فروت

مصرف گریپ فروت می‌تواند به کنترل سطح قند خون، کاهش مقاومت به انسولین و

پیشگیری از ابتلا به دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ کمک کند

به طور کلی، مصرف گریپ فروت می‌تواند به کنترل سطح قند خون، کاهش مقاومت به

انسولین و پیشگیری از ابتلا به دیابت به ویژه دیابت نوع ۲ کمک کند. گریپ فروت از

۹۲ درصد آب تشکیل شده و شاخص گلیسمی آن پایین (۲۵) است.

به همین دلیل، همانند دیگر میوه‌ها سطح قند خون را به سرعت افزایش نمی‌دهد.

گریپ فروت ۷۴ گرم کالری دارد

حقایق درباره گریپ فروت و دیابت

مصرف انواع گریپ فروت سفید و شیرین می‌تواند به کاهش مقاومت به انسولین کمک

کند

افراد مبتلا به دیابت بهتر است به جای نوشیدن آب گریپ فروت، خود میوه را مصرف کنند

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که نارینگین موجود در گریپ فروت می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند و تاثیر آن تا حدودی شبیه به داروی متفورمین است که در درمان و بهبود دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود.

به طور کلی، گریپ فروت را نباید با داروهای تجویز شده برای دیابت، کنترل فشار خون، افسردگی یا کلسترول خون مصرف کرد

گریپ فروت دارای شاخص گلیسمی ۲۵ است؛ که این باعث می‌شود که گزینه ای امن تر به عنوان منبع کربوهیدرات، در مقایسه با گزینه های دارای شاخص گلیسمی بالا مانند برنج سفید، نان و سیب زمینی باشد

مقدار شاخص گلیسمی زیر ۵۵ برای افراد مبتلا به دیابت مناسب است. به عبارت دیگر، حتی اگر شما با خوردن یک یا دو عدد گریپ فروت بزرگ یا یک سوم فنجان برنج سفید پخته، همان مقدار کربوهیدرات را به دست آورید؛

سطح قند خون شما با مصرف گریپ فروت در مقایسه با برنج سفید به دلیل متفاوت بودن شاخص گلیسمی آنها، کمتر افزایش می یابد

دیابت و قند خون
گریپ فروت شاخص گلیسمی پایینی دارد و
برای کنترل قند خون و کاهش حساسیت
نسبت به انسولین در افراد مبتلا به دیابت
نوع ۲ مفید می باشد.



۵

References

"Diabetes Blue Circle Symbol". International Diabetes Federation. 17 March 2006. Archived from the original on 5 August 2007.

"Diabetes Fact sheet N°312". WHO. October 2013. Archived from the original on 26 August 2013. Retrieved 25 March 2014.

Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN (July 2009).

"Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes". Diabetes Care. 32 (7): 1335–43. doi:10.2337/dc09-9032. PMC 2699725. PMID 19564476.

Krishnasamy S, Abell TL (July 2018). "Diabetic Gastroparesis: Principles and Current Trends in Management". Diabetes Therapy. 9 (Suppl 1): 1–42. doi:10.1007/s13300-018-0454-9. PMC 6028327. PMID 29934758.

Saedi, E; Gheini, MR; Faiz, F; Arami, MA (15 September 2016).

"Diabetes mellitus and cognitive impairments". World Journal of

Diabetes. 7 (17): 412–22. doi:10.4239/wjd.v7.i17.412. PMC 5027005. PMID 27660698.

Chiang JL, Kirkman MS, Laffel LM, Peters AL (July 2014). "Type 1 diabetes through the life span: a position statement of the American Diabetes Association". Diabetes Care. 37 (7): 2034–54. doi:10.2337/dc14-1140. PMC 5865481. PMID 24935775.

"Causes of Diabetes". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. June 2014. Archived from the original on 2 February 2016. Retrieved 10 February 2016.

Ripsin, CM; Kang, H; Urban, RJ (January 2009). "Management of blood glucose in type 2 diabetes mellitus" (PDF). American Family Physician. 79 (1): 29–36. PMID 19145963. Archived (PDF) from the original on 2013-05-05.

Brutsaert, Erika F. (February 2017). "Drug Treatment of Diabetes Mellitus". Retrieved 12 October 2018.

فصل پنجم فشار خون و گریپ فروت

گریپ فروت می تواند به فشار خون پایدار کمک کند. بنابراین مصرف این میوه برای کنترل فشار خون مناسب است

مشابه همان مزایای خیار برای فشار خون بالا است، که می تواند سطح فشار خون را نیز حفظ کند تا به حالت عادی برسد.

از آنجایی که گریپ فروت می تواند تنش خون را مدیریت کند، یک راه طبیعی برای جلوگیری از فشار خون بالا است

گریپ فروت سطح کلسترول را در داخل رگ های خونی متعادل نگاه می دارد. از این رو، راه خوبی برای بهبود گردش خون و جلوگیری از هر گونه مشکلات خونی است. هنگامی که خون به خوبی به سراسر بدن منتقل شود، فشار خون نیز طبیعی خواهد بود

یکی دیگر از مزایای سلامتی گریپ فروت برای فشار خون شامل بهبود متابولیسم بدن است. از طریق این مکانیسم بدن سطح فشار خون را در سطح خوب و سالم حفظ می کند. از این رو، این نیز یک راه خوب برای جلوگیری از فشار خون بالا است گریپ فروت همچنین غنی از پتاسیم است، که برای کنترل فشار خون پایدار مناسب است و به جلوگیری از علائم فشار خون بالا کمک خواهد کرد

مصرف گریپ فروت می تواند به کاهش فشار خون
سیستولیک کمک کند، تاثیر بر فشار خون ممکن است
ناشی از سطح بالای پتاسیم موجود در گریپ فروت
باشد چون پتاسیم اثرات منفی سدیم را خنثی می کند.



۶

References

"High Blood Pressure Fact Sheet". CDC. 19 February 2015. Archived from the original on 6 March 2016. Retrieved 6 March 2016.

Lackland DT, Weber MA (May 2015). "Global burden of cardiovascular disease and stroke: hypertension at the core". The Canadian Journal of Cardiology. 31 (5): 569–71. doi:10.1016/j.cjca.2015.01.009. PMID 25795106.

Mendis S, Puska P, Norrving B (2011). Global atlas on cardiovascular disease prevention and control (PDF) (1st ed.). Geneva: World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. p. 38. ISBN 9789241564373. Archived (PDF) from the original on 17 August 2014.

Hernandorena I, Duron E, Vidal JS, Hanon O (July 2017).

"Treatment options and considerations for hypertensive patients to prevent dementia". Expert Opinion on Pharmacotherapy (Review). 18 (10): 989–1000.

doi:10.1080/14656566.2017.1333599. PMID 28532183.

S2CID 46601689.

Poulter NR, Prabhakaran D, Caulfield M (August 2015).

"Hypertension". Lancet. 386 (9995): 801–12.

doi:10.1016/s0140-6736(14)61468-9. PMID 25832858. S2CID 208792897.

فصل ششم بارداری و گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از مواد مغذی و ویتامین هایی است که باعث می شود برای زنان باردار یک گزینه ایمن و سالم باشد. این گیاه حاوی ویتامین های ب کمپلکس ، کلسیم و پتاسیم است که همه آن ها برای رشد کودک ضروری هستند

اگر گریپ فروت را قبل از خواب می کنید ، به درمان علائم و نشانه های بی خوابی که بیشتر زنان باردار از آن رنج می برند ، کمک می کند

کمک به کنترل سطح کلسترول

گریپ فروت سرشار از لیکوپن ، فیبر و آب است که به پایین نگه داشتن سطح

کلسترول خون در بارداری کمک خواهند کرد

با بزرگ شدن رحم ، فضا برای سایر اندام های بدن تنگ می شود که می تواند منجر

به سوزش سر دل و سوء هاضمه شود

بنابراین مصرف یک عدد گریپ فروت هر روز صبح می تواند در درمان سوزش سر
دل و رفلاکس معده موثر باشد

کم خونی خفیف در دوران بارداری رایج است اما اگر غذاهای مناسب را در رژیم
غذایی خود نگنجانید ، ممکن است شدید شود .

گریپ فروت غنی از ویتامین سی

است و به بدن کمک می کند تا آهن بیشتری را جذب

کند که این امر به کاهش خطر کم خونی کمک بسیاری خواهد کرد

گریپ فروت حاوی مقادیر مناسبی از کلسیم که یک ماده مغذی اساسی در دوران
بارداری می باشد ، است و مصرف منظم آب گریپ فروت می تواند به بهبود کیفیت و
تراکم استخوان هم در مادر و هم در نوزاد کمک کند

دوران بارداری
آب گریپ فروت در دوران بارداری برای پیشگیری و
درمان کلسترول بالای خون، پسیوریازیس و چاقی در
حاملگی مفید می باشد.
گریپ فروت از افزایش ناگهانی فشار خون بالا در
بارداری جلوگیری کرده و برای رفع خستگی و
بی خوابی، سوزش سر دل و بیماری صبحگاهی، دیابت
بارداری و سندرم متابولیک و رفع ادم و یبوست برای
زنان باردار مفید می باشد.



۷

References

"What are some common signs of pregnancy?". Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. 12 July 2013. Archived from the original on 19 March 2015. Retrieved 14 March 2015.

The Johns Hopkins Manual of Gynecology and Obstetrics (4 ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 2012. p. 438. ISBN 978-1-4511-4801-5. Archived from the original on 10 September 2017.

"What are some common complications of pregnancy?". Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. 12 July 2013. Archived from the original on 26 February 2015. Retrieved 14 March 2015.

"Pregnancy: Condition Information". Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. 19 December 2013. Archived from the original on 19 March 2015. Retrieved 14 March 2015.

Abman SH (2011). Fetal and neonatal physiology (4th ed.). Philadelphia: Elsevier/Saunders. pp. 46–47. ISBN 978-1-4160-3479-7.

Shehan CL (2016). The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies, 4 Volume Set. John Wiley & Sons. p. 406. ISBN 978-0-470-65845-1. Archived from the original on 10 September 2017.

"How do I know if I'm pregnant?". Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. 30 November 2012. Archived from the original on 2 April 2015. Retrieved 14 March 2015.

فصل هفتم سرماخوردگی و گریپ فروت

گریپ فروت از خانواده مرکبات و سرشار از ویتامین سی

است؛ بنابراین می‌توان از خواص دارویی آن برای بهبود سرماخوردگی در فصل پاییز و زمستان بهره برد. همچنین این میوه جادویی حاوی پتاسیم، فولات، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی است

آنتی اکسیدان‌های موجود در گریپ فروت دارای خاصیت ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد التهابی است که به راحتی با رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مقابله کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این میوه فصل سرما سرشار از ویتامین سی

است که از بدن انسان در برابر عفونت‌های میکروبی و ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا محافظت می‌کند. علاوه بر این، مصرف گریپ فروت باعث فعال‌شدن آنزیم‌هایی می‌شود که با بیماری‌های مرگبار مانند سرطان مقابله می‌کند

آنتی اکسیدان های موجود در ویتامین سی

از سلول های بدن در برابر عوارض بیماری ها از جمله ابتلا به کروناویروس و انواع

آنفولانزا فصلی و جدید محافظت می کند و البته یکی از بهترین درمان ها در صورت

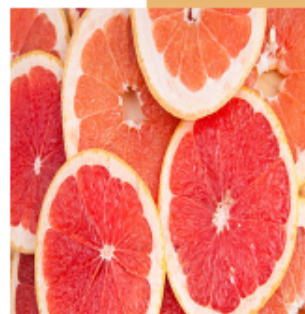
ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا است

اگر در فصل زمستان دچار عفونت ریه و بینی می شوید از بخور آب گرم با عصاره

گریپ فروت استفاده کنید زیرا می تواند باعث باز شدن مجاری تنفسی و نیز ضد عفونی

سینوس ها شود

سرماخوردگی و آنفلونزا
گریپ فروت به عنوان درمان طبیعی برای سرماخوردگی
و آنفلونزا شناخته می شود، آنتی اکسیدان های موجود
در گریپ فروت خواص ضد ویروسی، ضد قارچی، ضد
باکتریایی، ضد سرطان و ضد التهابی دارند که سیستم
ایمنی بدن را تقویت کرده و از بیماری آنفلونزا و
سرماخوردگی جلوگیری می کند.



References

John, Pramod R. John (2008). Textbook of Oral Medicine. Jaypee Brothers Publishers. p. 336. ISBN 978-81-8061-562-7. Archived from the original on 29 May 2016.

"Common Colds: Protect Yourself and Others". CDC. 6 October 2015. Archived from the original on 5 February 2016. Retrieved 4 February 2016.

Eccles R (November 2005). "Understanding the symptoms of the common cold and influenza". Lancet Infect Dis. 5 (11): 718–25. doi:10.1016/S1473-3099(05)70270-X. PMC 7185637. PMID 16253889.

Bennett, John E.; Dolin, Raphael; Blaser, Martin J. (2014). Principles and Practice of Infectious Diseases. Elsevier Health Sciences. p. 750. ISBN 978-1-4557-4801-3. Archived from the original on 8 September 2017.

Allan, GM; Arroll, B (18 February 2014). "Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence". CMAJ : Canadian Medical Association Journal. 186 (3): 190–99. doi:10.1503/cmaj.121442. PMC 3928210. PMID 24468694.

Heikkinen T, Järvinen A (January 2003). "The common cold". Lancet. 361 (9351): 51–59. doi:10.1016/S0140-6736(03)12162-9. PMC 7112468. PMID 12517470.

Arroll, B (March 2011). "Common cold". Clinical Evidence. 2011 (3): 1510. PMC 3275147. PMID 21406124. Common colds are defined as upper respiratory tract infections that affect the predominantly nasal part of the respiratory mucosa open access

فصل هشتم سلامت قلب و گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از ویتامین «ث» و پتاسیم، منبعی غنی از آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی است. انواع سرخ و صورتی گریپ فروت انباشته از کاروتن یعنی زمینه ساز ویتامین «آ» است.

فیبر گیاهی آن فراوان ولی میزان کالری آن جزئی است. دارای بیوفلاونوید و شماری دیگر از مواد گیاهی است که از انسان درمقابل بروز سرطان و بیماری های قلبی مراقبت می کنند

این میوه دارای فیبر زیاد و کمی کالری و موادی است که بدن را در برابر سرطان و سلول های سرطانی مقاوم کرده و همچنین برای بهبود بیماری های قلبی مفید است. عمل هضم با خوردن این میوه آسان تر شده و ترشح شیره معدی و کیسه صفرا را سرعت می بخشد.

و بیوفلاونوئید در حفظ سلامت قلب و عروق بدن ضمناً با دارا بودن ویتامین سی موثرند و به تولید قند و مواد حیاتی مورد نیاز بدن کمک می کند

مصرف روزانه گریپ فروت به حفظ گردش خون کمک می کند. بنابراین، از بیماری
های قلبی عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی جلوگیری می کند

قلب

مصرف گریپ فروت با کاهش فشار خون و
کلسترول خون بالا به سلامت قلب کمک
می کند، محققان می گویند که آنتی اکسیدان
های موجود در گریپ فروت از افراد در برابر
بیماری های قلبی و سکته محافظت می کنند.



۹

References

Morton, Julia Frances (1987). "Grapefruit, *Citrus paradisi*". Fruits of Warm Climates. NewCROP, New Crop Resource Online Program, Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape Architecture, Purdue University. pp. 152–158. ISBN 978-0-9610184-1-2. OCLC 16947184.

Carrington, Sean; Fraser, Henry C. (2003). "Grapefruit". A~Z of Barbados Heritage. Macmillan Caribbean. pp. 90–91. ISBN 978-0-333-92068-8. One of many citrus species grown in Barbados. This fruit is believed to have originated in Barbados as a natural cross between sweet orange (*C. sinensis*) and pomelo (*C. grandis*), both of which originated in Asia and were introduced by Europeans in the 17th century. The grapefruit first appeared as an illustration entitled 'The Forbidden Fruit Tree' in The Natural History of Barbados (1750) by Rev. Griffith Hughes. This accords with the scientific name, which literally is 'citrus of paradise'. The fruit seems to have been fairly commonly available around that time,

since George Washington in his Barbados Journal (1750-1751) mentions 'the Forbidden Fruit' as one of the local fruit available at a dinner party he attended. The plant was later described in the 1837 Flora of Jamaica as the Barbados Grapefruit. The historical arguments and experimental work on leaf enzymes and oils from possible parents all support a Barbadian origin for the fruit.

The [[American Heritage Dictionary of the English Language (1973) defines "pomelo" simply as "The grapefruit".

Li, Xiaomeng; Xie R.; Lu Z.; Zhou Z. (July 2010). "The Origin of Cultivated Citrus as Inferred from Internal Transcribed Spacer and Chloroplast DNA Sequence and Amplified Fragment Length Polymorphism Fingerprints". Journal of the American Society for Horticultural Science. 135 (4): 341. doi:10.21273/JASHS.135.4.341.

Barbados Seven Wonders: The Grapefruit Tree. Abstract

Texas grapefruit history Archived 2010-11-28 at the Wayback Machine, TexaSweat. Retrieved 2 July 2008.

فصل نهم کلسترول بالا و گریپ فروت

بالا بودن سطح کلسترول، یک مشکل شایع است که در جمعیت مدرن امروزی، به خصوص کسانی که در کشورهای توسعه یافته زندگی میکنند، وجود دارد که خوشبختانه شما میتوانید، این مشکل را با این آب میوه ها طبیعی و پرخاصیت مانند گریپ فروت کاهش دهید

گریپ فروت حاوی فیبری موسوم به پکتین است که در کاهش سطح کلسترول بد

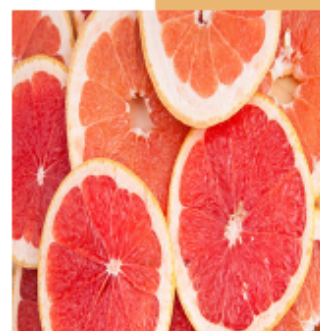
LDL

و پایین آمدن تری گلیسیریدها نقش دارد. به گفته محققان مصرف گریپ فروت به

مدت ۳۰ روز موجب کاهش سطح کلسترول

LDL می شود

چربی خون و کلسترول بالای خون
مصرف روزانه یک گریپ فروت می تواند به کاهش
سطح چربی خون، تری گلیسیرید و کلسترول بد خون
یا ال دی ال کمک کند.
توجع داشته باشید که اگر دارویی برای کاهش چربی
خون مصرف می کنید ممکن است با گریپ فروت
تداخل دارویی داشته باشد،



۱۰

References

Cholesterol. Lab Tests Online. American Association for Clinical Chemistry.

<https://labtestsonline.org/understanding/analytes/cholesterol>. Accessed Dec. 6, 2018.

High blood cholesterol. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol#>. Accessed Dec. 6, 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Screening for coronary artery disease (adult). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Treatment. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

FDA drug safety communication: Important safety label changes to cholesterol-lowering statins drugs.

<https://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/ucm293101.htm>.

Accessed Dec. 6, 2018.

Statins: Actions, side effects and administration.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed

Dec. 6, 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Lifestyle measures for prevention of coronary artery disease (adult). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.