

<http://groups.yahoo.com/group/omideiranebook/join>

www.irebook.net.tf

www.ketabkhaneh.co.sr

گلابی

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌هایی مختلف با طعم متفاوت دارد. این میوه حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است. یکی از خواص گلابی خاصیت ملین بودن آن است و دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی احساس می‌کنید، برای دفع مواد زائد مفید می‌باشند.

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

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می‌کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، **نقرس** (لینک) و آرتروز می‌توانند از گلابی بهره زیاد ببرند. !!
فشار خون (لینک) یکی دیگر از ناراحتی‌هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می‌کند و تصفیه کننده خون نیز است. فیبر موجود در گلابی لابنن (Linin) نام دارد که غیر قابل حل بوده و برای **کاهش کلسترول** (لینک) موثر است. !!

در یک عدد گلابی متوسط حدود ۷ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تامین می‌شود. توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می‌شود. ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور (بوران Boron) است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از **پوکی استخوان** (لینک) بخصوص برای زنان در دوران یائسگی بسیار کمک می‌کند. همچنین از آنجا که طبق معمول موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند، گلابی هم از این امر مستثنی نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط حدود ۰/۲ میلی‌گرم عنصر بور وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند گلابی خورده شود به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تامین می‌شود. !!

هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه‌ای دارای ۶۰ کیلوکالری، نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوکوسید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۳۰ میلی‌گرم پتاسیم است. !!

!!

پرتقال

از نظر شیمیایی پرتقال را منبع غنی ویتامین ث می‌دانند و جالب آنکه پوست آن در بسیاری موارد حتی مغذی‌تر از پرتقال است. کارشناسان مؤسسه ملی سرطان آمریکا معتقدند موارد سرطان معده در آمریکا تقریباً کم است، زیرا در تمام ماه‌های سال پرتقال و مرکبات در دسترس همه قرار دارد و بیشتر مردم آن‌ها را مصرف می‌کنند. ویتامین ث یکی از عوامل مهم مهار کننده **سرطان** (لینک) است به طوری که این ویتامین را دشمن نبرومندی بر علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان‌زا یعنی نیتروزامین‌ها (Nitrosamines) می‌شناسند. مصرف زیاد پرتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده در پیشگیری از انواع دیگر سرطان‌ها نیز مؤثر است. از جمله سرطان مری در اشخاصی که زیاد پرتقال می‌خورند، ۵۰ درصد کمتر از اشخاصی است که آن را کمتر

مصرف می‌کنند و یا اصلاً نمی‌خورند. همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین‌ترین حد قرار دارد. !!

محققان دریافته‌اند که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن **کلسترول** (لینک) خون نیز مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین (Pectin) یا ماده الیافی پوست و ورقه‌های نازک ما بین پره‌های پرتقال است. در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تامین سلامت شریان‌ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه سفیدرنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید. !!

پیشگیری از **عفونت‌های ویروسی** (لینک) از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین ث موجود در آن نمی‌دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک ترکیب ناشناخته ضدویروسی نیز در عصاره پرتقال موجود باشد. !!

لازم است بدانید که یک لیوان آب پرتقال، دارای ۱۲۰ میلی گرم ویتامین ث یعنی دو برابر مقدار توصیه شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسیم، پتاسیم، نیاسین و اسید فولیک است. آب پرتقال سرشار از الیاف فیبر است به ویژه اگر با گوشت میوه مصرف شود. آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین ث آن بیشتر حفظ خواهد شد. !!

آب پرتقال صحیح چگونه به دست می‌آید؟! !!

پرتقال را پوست کنده البته مانند پوست کردن یک سیب، یعنی پوست دوم سفید رنگ روی آن بماند و بعد به قطعات کوچک ببرید و در آب میوه‌گیری بیندازید، درست مثل زمانی که می‌خواهید آب هویج بگیرید. آب پرتقال شما باید شیرین رنگ باشد و نه کاملاً نارنجی (از دیدگاه طب نترویت و درمان‌های طبیعی). !!

افرادی که فشارخونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از داروهای ضد فشارخون و یا برای بالا بودن سدیم در بدنشان، پتاسیم آنها از حد طبیعی پائین‌تر آمده و مشکلاتی در وضع سلامت آنها به وجود می‌آورد. این بیماران باید به طور مرتب پتاسیم خونشان را مورد آزمایش قرار داده و کاملاً زیر نظر باشند. !!

البته درمان کمبود پتاسیم به طور مصنوعی امکان‌پذیر است و با تجویز پزشک صورت می‌گیرد. ولی این بیماران باید همیشه در تغذیه روزانه خود از مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند. آب پرتقال سرشار از پتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پرتقال حدود ۲۵۰ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد. !!

میوه‌های زرد مانند موز، انواع مرکبات، زردآلو، هلو، **انگور** (لینک)، **خرما** (لینک) و طالبی نیز دارای پتاسیم فراوان هستند، ولی چون آب پرتقال کالری کمتری دارد مناسب‌تر است. زیرا مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می‌کنند برای مبتلایان به فشارخون مناسب نیستند!!

!!

انگور

انگور میوه‌ای است بهشتی که شامل ویتامین‌های آ، ب، و ث می‌باشد هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین است. !!

امروزه در طب درمان‌های طبیعی (نترویت)، از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌کنند. همچنین این میوه را برای درمان بیماری‌های یبوست، عوارض رماتیسم، کم‌خونی (لینک) و حتی پیشگیری از **سرطان** (لینک) سودمند می‌دانند. !!

انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده! بدین گونه که اگر انگور را از صبح تا ظهر خالی میل کنید لاغر کننده است و اگر آن را همراه با غذا میل کنید چاق کننده است. توجه داشته باشید وقتی انگور میل می‌کنید پشت آن آب سرد ننوشید و یا میوه‌های خشک مانند برگه هلو و غیره را با انگور و آب میل نکنید، زیرا دچار دل درد می‌شوید. !!

یکی از خواص انگور، صاف کننده و مولد خون بودن آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خون سازی از انگور سبز هم بهتر است. البته افرادی که قند خون پایین دارند می‌توانند از انگور بهره زیادی ببرند. بنابراین سعی کنید همیشه انگور داشته باشید و چند بار در روز از آن میل کنید. !!

انگور یکی از میوه‌های ضد سرطان شناخته شده است و این به خاطر خواص ضد عفونی‌کنندگی آن است. افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آنها کم شده است، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو، به مقدار زیادی استفاده کنند. البته این میوه‌ها را با هم در آب میوه‌گیری ریخته و آب میوه حاصل شده را جرعه جرعه در طول روز بنوشند. !!
خوب است بدانید انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدن کمک می‌کند و در کنترل فشارخون (لینک) موثر است. !!

انگور و سیب (لینک) هر دو میوه‌های بهشتی هستند که افراد مبتلا به ناراحتی‌های قلب (لینک) و اعصاب می‌توانند آب آن را نیز در طی روز بنوشند. !!
انگور برای سلامتی قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر بوده و برای مبتلایان به اوره بالای خون (نقرس لینک)) مناسب و سازگار است. این نکته را هم بدانید بیوست که عوارض آن بی‌اشتهایی، نفخ، سردرد، تشنگی مفرط و بدبوی دهان است با خوردن آب انگور تازه برطرف می‌شود. !!

کشمش: کشمش تقویت‌کننده بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، برای نرم کردن سینه و درد گلو مفید است. !!
غوره: غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی‌کننده بدن نیز هست. هم چنین اگر با سالاد میل شود برای لاغر کردن سودمند است. سعی کنید غوره خالی را نخورید چون روی معده اثر سوء می‌گذارد. همچنین خانم‌های باردار از خوردن غوره زیاد خودداری کنند، چون غوره مدر است و امکان دارد موجب سقط جنین شود!!

شلغم

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی‌اش ارزشمند است، بلکه از حیث سایر ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم شمرده می‌شود. !!
علاوه بر پیاز سبزی‌های لیفی (گیاهان سبز) نیز عوامل عمده پیش‌گیری از سرطان به شمار می‌آیند، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی طبق تحقیقات آزمایشگاهی از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می‌سازند. هم چنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زرد رنگ است، دارای مواد ضد سرطانی است. !!
نکات مفید !!

شلغم یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بسیار باارزش به حساب می‌آید. شلغم یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون بوده و چنان که گفته شد، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان می‌شود. هم چنین شوره محتوی در آن باعث تصفیه خون و دفاع بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود. !!

پتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می‌کند و آرسنیک آن در تشکیل گوچه‌های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. از طرف دیگر فسفر موجود در شلغم، موجب تقویت یاخته‌های عصبی می‌شود. !!
باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواه به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراک‌های دیگر استفاده شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن، این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می‌شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره‌تر باشد، ید بیشتری در آن هست. هم چنین وجود ویتامین آ، ب و ث در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است. دکتر برتوله ثابت کرده است که عصاره شلغم، حل و دفع سنگ‌های کلیوی را به علت خاصیت حل‌کنندگی که بر روی اسید اوریك دارد، تسهیل می‌کند. !!

شلغم، اثر مفید و مؤثری در درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی دارد. برای این منظور از آش و سوپ آن استفاده می‌شود. همین طور می‌توان عصاره آن را به دست آورد. برای این کار شلغم را با شکر سرخ به وزن مساوی در کمی آب می‌ریزند و به ملایمت حرارت می‌دهند. طریقه دیگر آن است که وسط شلغم بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ را درون آن می‌ریزند و پر می‌کنند و می‌پزند. شکل سوم نیز آن است که شلغم را به حلقه‌های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل درمی‌آورند. سپس طبقات شلغم و پیاز را در ظرفی بر روی حرارت می‌گذارند و هنگامی که گرم می‌شود به تدریج شربت آن جدا می‌شود. این شربت برای درمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار نافع است و از آن می‌توان به عنوان قرقره نیز استفاده کرد که در موارد گلودرد به کار برده می‌شود. !!

در موارد دمل، کورک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد شلغم پخته استفاده شده و بر روی موضع می‌گذارند. !!

ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در برخی مواقع غنی‌تر هم هست. بهتر آن است که ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از خواص آن‌ها به طور کامل بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه با سبزی‌های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد. !!
نشانه‌های شلغم خوب !!

شلغم خوب سه علامت دارد: !!

۱ - شلغم باید پر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود پلاسیده و مانده است و چنان چه پخته و مصرف شود در روده‌ها تولید نفخ می‌کند. !!

۲ - پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد. !!

۳ - شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف باشد. !!

بر اساس تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای ۳۵ کیلو کالری انرژی، ۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوکوسید، ۰/۲ گرم چربی، ۱/۱ گرم فیبر، ۴۵ میلی‌گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم، ۳۶ میلی‌گرم ویتامین C است. همچنین صد گرم برگ شلغم دارای ۳۶ کیلوکالری انرژی، ۳ گرم پروتئین، ۴/۰ گرم چربی، ۵ گرم گلوکوسید، ۱/۲ گرم فیبر، ۵۵ میلی‌گرم گوگرد، ۳۷۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۳۶۰ میلی‌گرم کلسیم، ۶۰ میلی‌گرم فسفر، ۹ میلی‌گرم سدیم، ۲/۴ میلی‌گرم آهن و ۴۰ میلی‌گرم ویتامین C است. !!

توت فرنگی

گیاهی است با نام علمی **FRAGARIA VESCA** از خانواده گل سرخ **ROSACEAE** که دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید می‌باشد. قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است. توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می‌دهند. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرارآور استفاده می‌شده است. !!

قسمت خوراکی آن دارای ویتامین‌های ای، ب و ث بوده و از نظر ویتامین ث غنی است. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد مؤثر مهم آن می‌توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات‌ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد. !!

مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کنند، دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می‌باشد. نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت این است که اولاً به علت تماس میوه‌ها بر روی زمین و خاک و کود ممکن است آلوده شود که باید آنرا شسته و سپس مصرف کرد. ثانیاً بعضی از افراد نسبت به آن حساسیت دارند و ممکن است این حساسیت بصورت

استفراغ و یا ناراحتی‌های جلدی بروز کند. همچنین در افرادی که دارای ناراحتی‌های پوستی می‌باشند ممکن است آنها را تشدید کند که باید این نکته مورد توجه قرارگیرد. !!

توت فرنگی به دلیل داشتن اسیدهای میوه یکی از مهمترین گیاهانی است که در زمره مسایل آرایشی کاربرد دارد و از قدیم به این منظور استفاده می‌شده است. برای توجیه این اثرات بهتر است ابتدا خلاصه‌ای درباره اسیدهای میوه شرح داده شود تا علت این استفاده به طور علمی روشن گردد. !!

از هزاران سال پیش خانم‌ها از عصاره برخی میوه‌ها جهت شادابی پوست خود استفاده می‌کردند. برای مثال از باقی مانده‌های خمیری لبه خمره‌های شراب که از میوه‌ها تهیه می‌شده است، به این منظور استفاده می‌کردند. تحقیقات سال‌های اخیر نشان داده است میوه‌ها حاوی اسیدهایی به نام اسید میوه یا آلفا هیدروکسی اسید می‌باشند که به اختصار به صورت AHA گفته می‌شوند. این اسیدها قادر هستند که لایه‌های شاخی و سفت روی پوست و به خصوص صورت را حل کنند و ضمن شاداب و باطراوت کردن پوست، موادی از جمله اسانس همین میوه‌ها می‌توانند بهتر جذب پوست شده و باعث تحریک گردش خون و یا تحریک تولید سلول‌های جوان شده و با یک سلسله اثرات باعث طراوت و تازگی پوست شوند. البته با توجه به این که این اسیدها دارای خاصیت ضعیف اسیدی می‌باشند، دارای اثرات بطني بوده و برای این منظور باید سالیان متمادی از آنها استفاده کرد. !!

این موضوع باعث جلب همگان به اثرات این اسیدها شده بطوریکه در سال‌های اخیر کارخانجات، دست به تهیه آنها زده و از آنها کرم، لوسیون و فرآورده‌هایی به عنوان ضد چروک تهیه و به بازار عرضه کرده‌اند. تفاوت این محصولات با میوه‌های طبیعی در این است که غلظت این اسیدها در محصولات صنعتی بسیار بالاتر از میوه‌ها بوده بنابراین دارای اثرات سریع و قوی هستند، ولی در عوض استفاده زیاد و ممتد آنها خالی از اثرات جانبی نمی‌باشد. افرادی که بخواهند از اثرات سوء این گونه محصولات در امان بمانند می‌توانند از ماسک بعضی میوه‌ها و از جمله توت فرنگی استفاده کنند، به شرط اینکه صبر و حوصله کافی داشته باشند. چون اثر میوه‌ها ی طبیعی به مراتب کمتر از محصولات شیمیایی بوده ولی در عوض عوارض جانبی آنها را به همراه ندارند. !!

برای استفاده از ماسک توت فرنگی می‌توان 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 تمیز کرد. این کار را می‌توان در فصل توت فرنگی یک روز در میان یا دو روز در میان انجام داد. (البته با توجه به خوراکی بودن میوه می‌توان هر روز این عمل را تکرار کرد فقط باید قبل از شروع از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان یافت) برای اطمینان از عدم حساسیت می‌توان با قرار دادن له شده میوه بر روی قسمت کوچکی از پوست سمت داخلی بازو و تامل تا ۲۴ ساعت آزمایش کرد. توت فرنگی علاوه بر داشتن اسیدهای گیاهی دارای اسانس خوش بویی است که می‌تواند وقتی به صورت ماسک مصرف شود، جذب پوست شده و به اثرات اسیدهای میوه موجود در آن کمک کند. همچنین این ماسک می‌تواند به عنوان یک ضد آفتاب متوسط در زمانی که آفتاب سوختگی رخ داده است عمل کند. در بعضی از منابع، خاصیت از بین بردن لک‌های ریز کوچک پوست را برای این ماسک قابل شده‌اند که هر فرد می‌تواند این موضوع را شخصا مورد آزمایش قرار دهد!!

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی گیاهی است با نام علمی **LYCOPERSIS COM ESCULENTUM** از خانواده سیب زمینی (SOLANACEAE) که به نام عمومی **TOMATO** در جهان مشهور است. میوه این گیاه که قسمت اصلی 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. اکثراً گوجه فرنگی را در زمانی که به رنگ قرمز است استفاده می‌کنند و کمتر از میوه سبز آن استفاده می‌شود. مهمترین ترکیبات گوجه فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد و یا کمی بیشتر آب می‌باشد و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، ک، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک می‌باشد و به تازگی وجود ید نیز در

گوجه‌فرنگی گزارش شده است. با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه‌فرنگی را تشکیل می‌دهند می‌توان به خواص کم نظیر آن پی برد. به همین دلیل در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ حدود ۶۰۰۰ مقاله تحقیقاتی در مورد تجزیه و شناسایی مواد ارزشمند این گیاه به چاپ رسیده است. با وجود این که مسلم است هنوز تحقیقات در باره گوجه‌فرنگی به پایان نرسیده و بسیاری از مواد و عناصر آن کشف نشده‌اند ولی تحقیقات امروز حاکی از وجود مجموعه‌ای از عناصر و مواد بسیار ارزشمند برای انسان در این گیاه می‌باشد که کمتر کسی از آن آگاه بوده و به همین دلیل به ارزش آن واقف نمی‌باشند. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کند که بسیاری از آنها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه‌فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه‌فرنگی دارای روغن می‌باشند که برای تهیه مارگارین، سالاد و صابون مصرف می‌شود. در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه‌فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصه، برص و تب زرد قابل می‌باشند. در مراجع جدید علمی خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را برای آن ذکر کرده‌اند. گرچه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه‌فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیاهی موجود در گوجه‌فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجه‌فرنگی سبز، مواد سمی وجود داشته باشد. با توجه به ارزش غذایی و اثرات جالب دارویی آن، استفاده روزمره و یا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود. !!

یکی دیگر از استفاده‌های باارزش گوجه‌فرنگی استفاده از ماسک آن برای خانم‌هاست. این مورد به خصوص برای کسانی که به گوجه‌فرنگی حساسیت ندارند مفید است. برای استفاده از این ماسک می‌توان پس از استحمام که منافذ پوست بازتر می‌باشند یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه را له کرده و برای مدت ۲۰ تا ۱۵ 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 با هفتگی توصیه می‌شود!!

سیب

سیب میوه‌ای است بهشتی، سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و پتاسیم که در درمان‌های طبیعی یا طب نتروتی، دارویی برای پیشگیری از بیشتر امراض شناخته شده است. !!

Eat An Apple A Day Keep The Doctor Away یعنی روزی یک سیب میل کنید و دکتر را از خود دور کنید. سیب در از بین بردن عفونت‌ها بسیار مهم است. در واقع یک نوع پنی‌سیلین طبیعی است. سیب نه تنها برای یبوست مفید است، بلکه برای اسهال نیز بسیار مؤثر می‌باشد. اما تفاوت در طریقه مصرف آن است، افرادی که دچار یبوست هستند می‌توانند یک سیب را تنوری کرده و یا در فر بگذارند و شب میل کنند و یک سیب هم به همین طریق صبح‌ها میل شود. برای درمان اسهال، سیب را رنده کرده چند ساعت بگذارید تا رنگش تغییر کند و تیره شود یعنی پکتین موجود در آن اکسیده شود و بعد آن را میل کنید. !!

آب سیب تازه سموم بدن را دفع کرده و برای اطفال خیلی مفید است. سیب میوه‌ای است که ویتامین ب زیادی دارد و به همین دلیل برای اعصاب و روان بسیار مهم می‌باشد و افراد عصبی بهتر است هر روز یک لیوان آب سیب تازه با کمی گلاب میل کنند. !!

سیب درجه تب را پایین می‌آورد و برای بهبود گلو درد و سینه درد بسیار مؤثر می‌باشد. یکی دیگر از خواص سیب رنده شده این است که برای افراد مبتلا به زخم معده بسیار مفید می‌باشد. این میوه به علت خاصیت دفع اسید اوریک، در درمان بیماری‌های **نقرس** (لینک)، آرتروز و روماتیسم بسیار مفید و مؤثر شناخته شده است!!