

نوشیدنی های چربی سوز

تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

چای سفید

آب قرقاط

چای زنجبیل

آب سیب و دارچین

آب نارگیل

سرکه سیب

گریپ فروت

تجمع چربی در اطراف شکم، یکی از بزرگترین دغدغه‌های افرادی است که اضافه وزن دارند. بیشتر این افراد به دنبال یافتن راهی برای کاهش وزن موضعی هستند. واقعیت این است که لاغری موضعی، تنها با خوردن غذاهای خاص و بدون تغییر در سبک زندگی، ممکن نیست. از آنجاکه مهمترین عامل در کاهش وزن، تعادل در سوخت‌وساز بدن است، در کنار تغذیه سالم، افزایش تحرک تاثیر مستقیمی بر افزایش سوخت‌وساز بدن دارد.

افرادی که با ورزش و تغذیه سالم در جهت کاهش وزن خود تلاش می‌کنند، باید از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری دوری کنند.

یکی از موثرترین راه‌ها برای افزایش چربی‌سوزی بدن، نوشیدن آب کافی است. آب بهترین نوشیدنی برای دفع سموم و پاکسازی بدن است. نوشیدن روزانه 8 لیوان آب برای بدن ضروری است.

افرادی که قصد کاهش وزن دارند بهتر است دو لیوان آب را صبح‌ها به‌صورت ناشتا بنوشند.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی منظم مهمترین گام در کاهش وزن بدن است.

تلاش برای داشتن برنامه غذایی سالم کار آسانی نیست و در مدت کوتاه میسر نخواهد بود.

برای اینکه لاغر شوید و لاغر بمانید، لازم است صبور باشید و به دنبال رژیم‌های کوتاه‌مدت نروید، زیرا امکان دارد بعد از مدتی دوباره اضافه وزن پیدا کنید.

چای سفید

چای سفید تمام خواص چای سبز را داراست، اما جالب است بدانید که خواص این چای خوشمزه چند برابر بیشتر از چای سبز است و به همین علت در کشورهای ایران، هند و چین به جز دمنوش‌های گران قیمت است. چایی که بعد از خشک شدن به هیچ وجه پردازش نشده باشد با عنوان چای سفید شناخته می‌شود.

از دیگر فواید مصرف چای سفید می‌توان به تقویت و افزایش رشد مو، سلامت دهان و دندان، لاغری و کاهش وزن، مانع سرطان، افزایش باروری، بهبود سلامت مغز، کاهش کلسترول خون بالا، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، کاهش مقامت به انسولین،

تقویت استخوان‌ها یا پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، افزایش سطح انرژی یا هوشیاری در بدن سازی، درمان سنگ کلیه، کاهش هپاتیت، کاهش کم کاری تیروئید خواهد شد.

چای سفید به کاهش وزن کمک می کند

چای سفید با سوزاندن سلول های چربی موجود در بدن باعث جلوگیری از تشکیل سلول های جدید می شود و این امر به کاهش وزن کمک می کند.

چای سفید به نسبت چای های دیگر کمتر فرآوری شده است و دارای ترکیبات بیشتری برای چربی سوزی می باشد.

در زمان های گذشته چینی ها از چای سفید برای سلامتی خود استفاده می کرده اند.

در چای سفید کاتچین وجود دارد که باعث کاهش وزن در افراد می شود.

چای سفید سرشار از آنتی اکسیدان می باشد که این موضوع باعث کاهش وزن می شود.

کاتچین موجود در چای سفید دارای خاصیت ضد رگ زایی می باشد
که باعث جلوگیری از چاق شدن می شود.

چربی سوزی با چای سفید

همیشه برای کاهش وزن و لاغری صحبت از خواص چای سبز به میان می آید. اما نباید از خواص فوق العاده چای سفید غافل شوید. این چای یک چربی سوز (بخصوص چربی های شکمی) مؤثری است. چای سفید نوشیدنی خوش طعمی با خواص فوق العاده ای از جمله کاهش کلسترول است. شما می توانید روزانه تا سه فنجان از این چای مصرف کنید.



2

References

- Y. Hilal and U. Engelhardt (2007). "Characterisation of white tea – Comparison to green and black tea" (PDF). www.tu-braunschweig.de. Retrieved 14 April 2019.
- Tea". oregonstate.edu. 28 April 2014. Retrieved 23 March 2018.
- Chow 1990, p. 142
- Hanson 1878, p. 46
- Dulloo, AG; Seydoux, J; Girardier, L; Chantre, P; Vandermander, J (February 2000). "Green tea and thermogenesis: Interactions between catechin-

polyphenols, caffeine and sympathetic activity".

International Journal of Obesity and Related

Metabolic Disorders. 24 (2): 252–258.

.doi:10.1038/sj.ijo.0801101. PMID 10702779

آب قرقاط

قره قاط منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین C و منگنز است. آنتی اکسیدان ها بدن را از اثرات استرس اکسیداتیو محافظت می کنند، که ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیماری ها کمک کند.

کاهش وزن

قرقه قات های ارگانیک کم کالری است

آنها دارای چربی کم و فیبر فراوانی هستند و آنها را به یک ماده غذایی ایده آل برای کاهش وزن تبدیل می کنند.

فیبر باعث می شود سریعتر احساس سیری کنید، بنابراین کمتر غذا می خورید.

• این میوه دارای ضد انعطاف پذیر، دفع کننده، هضم کننده،

ادرار آور، ملین است.

• از آنها برای رفع علائم روماتیسمی استفاده می شود.

• همچنین از آنها در قرص برای رفع اسپریشن یا کاهش درد دررفتگی ها استفاده می شود.

• قره قات دارای خاصیت کاهش دهنده تب، تحریک کننده عرق، تحریک قاعدگی، ملین، ملایم، قابض، ادرار آور و گوارشی است.

• گفته می شود چای تهیه شده از برگ های خشک آن باعث کاهش علائم نقرس و روماتیسم می شود، در کمپرس برای زخم های ضعیف مفید است و به عنوان یک محلول مناسب برای غرغره برای عفونت های دهان مفید است.

چربی سوزی با آب قره قاط

این میوه های ریز منبع اسیدهای مفید مانند اسیدمالیک، کُنیک و سیتریک هستند. این اسیدها روی آنزیم های گوارشی که دفع کننده باقیمانده های چربی ها از سیستم لنفاوی هستند تأثیر دارند. در واقع این ترکیبات وظیفه دفع ضایعاتی را برعهده دارند که کبد نتوانسته است آن ها را تبدیل و دفع کند. آب قره قاط بخصوص برای افرادی که از کلسترول بالا و دیابت رنج می برند بسیار مفید است



3

References

Tropicos, *Vaccinium macrocarpon* Aiton

The Plant List, *Vaccinium macrocarpon* Aiton

Flora of North America, *Vaccinium macrocarpon* Aiton,

1789. Cranberry, canneberge gros fruits

Aiton, William. 1789. Hortus Kewensis, or, A catalogue of the plants cultivated in the Royal Botanic Garden at Kew 2: 13 and plate 7 description in Latin on page 13; full-page color illustration on plate 7 (between pages 12 and 13)

USDA. "Plant Profile for *Vaccinium macrocarpon* (cranberry)". USDA PLANTS. USDA. Retrieved 15 March .2021

Biota of North America Program 2014 county distribution ".map". BONAP.net. Retrieved 13 June 2017

Vaccinium macrocarpon American Cranberry, Cranberry "
PFAF Plant Database". www.PFAF.org. Retrieved 13 June
.2017

University of Massachusetts, Natural History of the
American Cranberry, Vaccinium macrocarpon Ait

چای زنجبیل

زنجبیل که گیاهی زرد و دارای طبع گرم است؛ یکی از مواد غذایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شود که بیشتر مواقع مورد استفاده‌ی اقوام شرق قرار می‌گیرد و از ریشه‌ی آن به صورت خشک شده و یا به صورت پودر و نیز به عنوان نوعی ادویه در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود.

زنجبیل در کل، بزاق انسان را تحریک و به تولید صفرا کمک می‌کند و از سوی دیگر اثر مثبتی بر روی آنزیم‌هایی به نام «لیپاز پانکراس» و «تریپسین» برجای می‌گذارد و باعث پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند «سرطان کولون» و یبوست می‌شود.

گیاه زنجبیل بسیار به سرما حساس است و در برابر کم‌آبی نیز مقاومت بالایی ندارد و شاید همین موضوع باعث شده که میزان تولید آن نسبت به درخواست‌های بالا برای مصرف کم باشد.

یکی از خواص زنجبیل کمک به کاهش وزن و لاغری است و در این میان اگر زنجبیل را در کنار چای سبز استفاده کرده و دمنوش چای سبز و زنجبیل مصرف کنید خاصیت بیشتری هم داشته و بیشتر به سوختوساز بدن کمک می‌کند.

این نکته را باید یادآور شد که اگر واقعاً دنبال کاهش وزن و لاغری هستید چای زنجبیل و هر نوشیدنی دیگری تنها یک کمک‌کننده است و شما نیاز دارید موارد مختلفی از جمله ورزش کردن و برنامه غذایی اصولی گرفته تا بقیه موارد را رعایت کنید و البته باید نحوه صحیح مصرف آن را نیز دانست تا به نتیجه مطلوب رسید.

این موارد شامل:

برای ایجاد افزایش و تنظیم سوختوساز از اسلایس (ورقه‌های نازک) ریشه زنجبیل استفاده کرده و بهتر است قبل از غذا خوردن یک یا دوتکه از آن را بجوید.

همچنین استفاده از ترکیب زنجبیل رنده شده، لیمو به همراه نمک می‌تواند یک ترکیب مناسب دیگر برای استفاده در قبل از غذا باشد. شاید برای شما هم پیش‌آمده که بعد از وعده غذایی به سرعت گشنه می‌شوید و در بین دو وعده غذا شروع به خوردن وعده‌های کوچک زیادی می‌کنید که از خواص چای زنجبیل بعد از غذا این مورد است که میل شما را به سیری افزایش داده و به‌طور ناخودآگاه باعث کاهش وزن شما می‌شود.

چربی سوزی با چای زنجبیل

زنجبیل دمای بدن را افزایش می دهد و یک چربی سوز فوق العاده محسوب می شود. ترکیبات ترموزنی این ماده تمام بقایای جمع شده در شکم را از بین می برد. حتماً می دانید که چربی های این ناحیه به واسطه کم تحرکی، استرس و مشکلات هورمونی بروز می کند.



4

References

Zingiber officinale". Germplasm Resources "
Information Network (GRIN). Agricultural Research
Service (ARS), United States Department of
.Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017

Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 "
.September 2016. Retrieved 2 February 2019

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber
officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS
(eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13:
Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp.
.238–244

Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "
Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,
.England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of "
the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017.
.Retrieved 25 November 2017

Ginger". Drugs.com. 20 December 2020. Retrieved "
.25 November 2021

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative
Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of
Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational
.Services. ISBN 9788120601178

Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas "
.Harper. Retrieved 22 January 2011

**Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The
Genus Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN
9781420023367**

آب سیب

آب سیب شامل مواد مغذی بسیار سیب است مانند ویتامین C ، انواع مختلف ویتامین B و بسیاری از مواد معدنی مختلف مانند منیزیم، آهن، کلسیم، منگنز و مس. یک فنجان آب سیب با دارا بودن قند طبیعی حدود 10 درصد از کربوهیدرات های مورد نیاز روزانه شما را فراهم می کند. با مصرف یک وعده از آب سیب ، پتاسیم معدنی موجود در آن تقریبا 7٪ از مصرف روزانه شما را تامین می کند. سیب ها منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان های فوق العاده - پلی فنول و فلاونوئیدها - هستند که برای سلامتی قلب مفید می باشند. علاوه بر این، آنها بدن شما را با پتاسیم، یک ماده معدنی مهم که برای قلب بسیار مهم است، غنی می کنند.

بنابراین، مصرف یک وعده آب سیب به طور روزانه درست کار کردن قلب را تضمین می کند.

کاهش کلسترول

در کنار چندین مزیت آب سیب یک مزیت مهم این میوه کمک آن در کاهش سطح کلسترول است . سطح کلسترول اضافی در بدن علت اصلی بیماری های قلبی و عروقی است . بنابراین شما می توانید با مصرف یک سیب و یا آب آن به صورت روزانه خود را در برابر چنین بیماری هایی تقویت کنید .

انرژی آب صفر کیلوکالری بر گرم است پس عملاً نوشیدن آن هیچ کالری به بدن اضافه نمی کند و باعث کاهش تراکم کالری ورودی به بدن می شود. به طور کلی غذاهایی که کالری پایینی دارند حاوی آب و فیبر بالایی هستند که سیب نمونه برجسته این گروه است. یک سیب متوسط، ۹۵ کالری و مقدار قابل توجهی آب و فیبر دارد. تحقیقات

نشان داده‌اند که غذاهای با انرژی پایین باعث پایین آمدن کالری و در نتیجه کاهش وزن افراد می‌شوند.

چربی سوزی با آب سیب و دارچین

نوشیدنی آب سیب و دارچین یک نوشیدنی فوق العاده برای افرادی است که می خواهند لاغر شوند و بدنشان را سم زدایی کنند. می توانید روزانه تا یک لیتر از این نوشیدنی مصرف کنید. خبر خوب اینکه سیب و چوب دارچین چندین بار قابل مصرف هستند.



5

References

Dickson, Elizabeth E. (2014). "Malus pumila". In Flora of North America Editorial Committee (ed.). Flora of North America North of Mexico (FNA). Vol. 9. New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA

Wilson, Karen L. (2017), "Report of the Nomenclature Committee for Vascular Plants: 66: (1933). To conserve *Malus domestica* Borkh. against *M. pumila* Miller", *Taxon*, 66 (3): 742–744, doi:10.12705/663.15

Apple production in 2019; from pick lists: "Crops/World Regions/Production Quantity". FAOSTAT, UN Food and Agriculture Organization, Statistics Division. 2021. Archived from the original on .29 May 2020. Retrieved 22 June 2021

Origin and meaning of "apple" by Online Etymology "Dictionary". Online Etymology Dictionary. Archived from the original on 21 December 2019. Retrieved 22 .November 2019

Origin, History of cultivation". University of "Georgia. Archived from the original on 21 January .2008. Retrieved 22 January 2008

Apple". Natural History Museum. Archived from "
the original on 5 November 2013. Retrieved 5
September 2013

آب نارگیل

آب نارگیل یک نوشیدنی سالم، کم‌کالری و انرژی‌بخش است که می‌تواند برای کودکان و نوزادان مفید باشد. حدود 100 گرم آب نارگیل تنها 20 کالری دارد و سرشار از آهن، پتاسیم، فیبر، پروتئین، کلسیم، نیاسین، ریبوفلاوین و منیزیم است.

برای داشتن تناسب اندام شما فقط به دو چیز نیاز دارید؛ تغذیه سالم و تحرک کافی. پیشنهاد می‌کنیم قبل از اینکه به دنبال خوراکی‌های معجزه‌آسا باشید به پزشک مراجعه کنید تا در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای، آن را درمان کنید.

در مرحله بعد یک رژیم غذایی سرشار از فیبر و پروتئین به شما کمک زیادی می‌کند. آب نارگیل سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین است.

فیبر موجود در آن اشتهای شما را کم می‌کند و از خوردن غذاهای ناسالم شما را دور نگه می‌دارد.

توصیه می‌شود آب نارگیل را صبح ناشتا بنوشید تا اشتهای شما در طول روز کنترل شود. البته نوشیدن آن در طول روز، قبل از وعده غذایی یا آخر شب هم مفید است.

تحقیقات نشان می‌دهد، نوشیدن روزانه دو لیوان آب نارگیل باعث افزایش سوخت‌ساز بدن، کاهش اشتها و تامین آب بدن می‌شود. این نوشیدنی سالم در کنار تحرک کافی ممکن است باعث کاهش وزن شود، اما به‌تنهایی معجزه نمی‌کند.

از دیگر خواص آب نارگیل برای ورزشکاران این است که باعث حفظ عضلات آنها می‌شود، بنابراین نوشیدنی مناسبی بعد از ورزش سنگین است

چربی سوزی با آب نارگیل

آب نارگیل سرشار از مواد مغذی است. این نوشیدنی برای ورزشکاران فوق العاده است چون ۵ برابر پتاسیم بیشتری نسبت به نوشیدنی های معروف ورزشکاران دارد. بنابراین مانع از بروز گرفتگی های عضلانی بعد از ورزش می شود. افرادی که فعالیت های بدنی شدید ندارند نیز می توانند با مصرف آب نارگیل سموم بدن را دفع کنند. این نوشیدنی خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارد



6

References

Royal Botanic Gardens, Kew. Cocos. World Checklist
of Selected Plant Families

Pearsall, J., ed. (1999). "Coconut". Concise Oxford
Dictionary (10th ed.). Oxford: Clarendon Press. ISBN
0-19-860287-1

Nayar, N Madhavan (2017). The Coconut: Phylogeny,
Origins, and Spread. Academic Press. pp. 10–21. ISBN
978-0-12-809778-6

Lew, Christopher. "Tracing the origin of the coconut
(Cocos nucifera L.)" (PDF). Prized Writing 2018-2019.
University of California, Davis: 143–157

Michaels, Axel. (2006) [2004]. Hinduism : past and present. Orient Longman. ISBN 81-250-2776-9. OCLC .398164072

Dalgado, Sebastião (1982). Glossário luso-asiático. .Vol. 1. p. 291. ISBN 9783871184796

**coco | Origin and meaning of coco by Online " Etymology Dictionary". www.etymonline.com.
.Retrieved May 3, 2020**

**coconut | Origin and meaning of coconut by Online " Etymology Dictionary". www.etymonline.com.
.Retrieved May 3, 2020**

Losada, Fernando Díez. (2004). La tribuna del idioma. Editorial Tecnologica de CR. p. 481. ISBN 978-9977-66-161-2. (in Spanish)

سرکه سیب

سرکه سیب حاوی مواد معدنی زیادی است که علاوه بر خواصی که

سرکه بر روی دستگاه های تصفیه کننده خون دارد، یک اسید

استیک سالم و ملایم است و بر روی کبد و کیسه صفرا اثر فعال کننده

دارد،

سرکه دارای پتاسیم ، فسفر، کلور منیزیم، کلور سدیم ، گوگرد،

ویتامین های گروه B و ویتامین D ، که این مواد موجود در سرکه

سیب باعث طراوت و نشاط سلول های بدن شود.

سرکه سیب می تواند به کاهش وزن کمک کند. استیک اسید موجود در

سرکه سیب، اشتها را پایین می آورد، متابولیسم (سوخت و ساز)

بدن را بالا می برد و میزان حفظ آب بدن را کاهش می دهد.

دانشمندان نیز عقیده دارند که سرکه سیب از هضم نشاسته در بدن

جلوگیری می کند و همین باعث می شود که کالری بسیار کمتری وارد

جریان خون شود.

نوشیدنی های لاغری سرکه سیب

سرکه سیب حاوی استیک اسید بوده که اشتها را کاهش داده و متابولیسم بدن را بالا می برد و حفظ آب بدن را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.
به کاهش وزن کمک می کند.



7

References

Ulbricht CE, ed. (2010). "Apple Cider Vinegar".

Natural Standard Herb & Supplement Guide: An

Evidence-Based Reference (1st ed.). Elsevier. p. 59.

.ISBN 978-0-323-07295-3

Apple cider vinegar". Drugs.com. 29 May 2018. "

.Retrieved 29 August 2019

Katherine Zeratsky (16 May 2018). "Apple cider

.vinegar". Mayo Clinic. Retrieved 29 August 2019

Vinegar, cider (FDC ID 173469): nutrient contents "

per 100 ml". FoodData Central, US Department of

.Agriculture. 1 April 2019. Retrieved 4 November 2019

Downing, DL (1989). Processed apple products. New York: Van Nostrand Reinhold

Solieri L, Giudici, P (2009). Vinegars of the World. Milano: Springer-Verlag. Bibcode:2009viwo.book.....S

Launholt TL, Kristiansen CB, Hjorth P (September 2020). "Safety and side effects of apple vinegar intake and its effect on metabolic parameters and body weight: a systematic review". European Journal of Nutrition (Systematic review). 59 (6): 2273–2289. doi:10.1007/s00394-020-02214-3. PMID 32170375. S2CID 212681609

Mary Elizabeth May (2017). "Vinegar: Not Just for Salad". National Capital Poison Center, Washington, DC. Retrieved 1 March 2017

گریپ فروت

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.

این میوه به دلیل مقادیر بالای ویتامین C معروف و شناخته شده است. بنابراین، می تواند به حفظ و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، این امر به اطمینان از حفظ سلامتی بدن کمک خواهد کرد.

با مصرف گریپ فروت، می توانید به کاهش وزن کمک کنید. از آنجا که محتوای میوه بدون کربوهیدرات است، باعث بهینه سازی متابولیسم بدن و ایجاد انرژی می شود. بنابراین، مصرف منظم و هر روزه آن مناسب خواهد بود.

مصرف گریپ فروت به افزایش سیستم متابولیسم بدن کمک می کند.
بنابراین، روند تبدیل انرژی از مواد غذایی را افزایش می دهد و در
نتیجه می تواند به کاهش وزن کمک کند.

با وجود اینکه گریپ فروت برای سلامتی مفید می باشد؛ اما مطمئن
شوید که هیچ اثر مضرى برای بدن شما نداشته باشد.

پیشنهاد می کنیم میوه را در مقدار کافی مصرف کنید و از مصرف
بیش از حد آن اجتناب کنید.

نوشیدنی برای لاغری : خیار و گریپ فروت
برش های خیار و گریپ فروت را به همراه نعنا داخل لیوان ریخته و
به آن آب اضافه کنید، نوشیدنی را قبل از نوشیدن یک ساعت درون
یخچال قرار دهید.
گریپ فروت به کاهش وزن کمک می کند و نسبت به انسولین
حساس است لذا باعث بهبود دیابت می شود



8

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

