www.takbook.com

خواص مویز

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان

www.takbook.com

کشمش مویز نوعی کشمش است که از انگور سیاه بدون هسته تهیه می شود. آنها معمولاً بزرگتر و گوشتی تر از سایر انواع کشمش هستند و طعم شیرین و غلیظی دارند. کشمش مویز منبع خوبی از فیبر، پتاسیم و آهن است. آنها همچنین آنتی اکسیدان بالایی دارند.

www.takbook.com

در اینجا برخی از فواید سلامتی کشمش مویز آورده شده است:

فیبر بالا: کشمش مویز منبع خوبی از فیبر است که می تواند به هضم غذا کمک کند و شما را سیر نگه دارد

پتاسیم: کشمش مویز منبع خوبی از پتاسیم است، یک ماده معدنی که به تنظیم فشار خون کمک میکند

www.takbook.com

آهن: کشمش مویز منبع خوبی از آهن است، یک ماده معدنی که به حمل اکسیژن در بدن کمک می کند

آنتی اکسیدان ها: کشمش مویز منبع بالایی از آنتی اکسیدان ها است که می تواند به محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی کمک کند

www.takbook.com

به عنوان یک میان وعده از آنها لذت ببرید:

کشمش مویز یک میان وعده سالم و سیر کننده است. آنها را به تنهایی میل کنید یا آنها را به ماست یا آجیل اضافه کنید.

آنها را به غلات اضافه کنید: کشمش مویز طعمی شیرین و جویدنی به غلات اضافه می کند. آنها را به غلات گرم یا سرد مورد علاقه خود اضافه کنید

www.takbook.com

آنها را به سالاد اضافه کنید: کشمش مویز طعمی شیرین و تند به سالاد اضافه می کند. آنها را به سالاد سبز مورد علاقه خود یا سالاد میوه اضافه کنید

آنها را به محصولات پخته شده اضافه کنید: کشمش مویز طعمی شیرین و جویدنی به محصولات پخته شده اضافه می کند

www.takbook.com

آنها را به کلوچه، نان و مافین اضافه کنید.

از آنها برای تهیه شراب کشمش استفاده کنید:

کشمش مویز را می توان برای تهیه شراب کشمش، یک نوشیدنی شیرین و الکلی استفاده کرد

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

کشمش، به خصوص کشمش مویز، به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی، می‌تواند به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی عمل کند. در اینجا به چند نمونه از خاصیت ضد عفونی کنندگی کشمش اشاره می‌کنیم:

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

ضد عفونی دهان و دندان:

کشمش می‌تواند به دلیل خاصیت ضد میکروبی خود، به مبارزه با باکتری‌های مضر در دهان و دندان کمک کند و از ایجاد پلاک، جرم و بوی بد دهان جلوگیری کند.

جویدن کشمش می‌تواند باعث تحریک ترشح بزاق شود که به شستشوی دهان و دندان و خنثی کردن اسیدها کمک می‌کند.

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

ضد عفونی مجاری ادراری:

کشمش می‌تواند به دلیل خاصیت ضد میکروبی خود، به مبارزه با عفونت‌های مجاری ادراری کمک کند.

همچنین کشمش می‌تواند به افزایش دفع ادرار کمک کند و به دفع باکتری‌ها از مجاری ادراری کمک کند.

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

ضد عفونی پوست:

کشمش می‌تواند به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود، به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

همچنین کشمش می‌تواند به درمان زخم‌ها و عفونت‌های پوستی کمک کند.

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

برای ضد عفونی کردن دهان و دندان، می‌توانید چند عدد کشمش را بعد از غذا جویده و سپس قورت دهید.

برای ضد عفونی کردن دستگاه گوارش، می‌توانید کشمش را به صبحانه خود اضافه کنید یا به عنوان میان وعده مصرف کنید.

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

برای ضد عفونی کردن مجاری ادراری، می‌توانید چای کشمش بنوشید یا کشمش را به آب خود اضافه کنید.

برای ضد عفونی کردن پوست، می‌توانید از خمیر کشمش به عنوان ماسک صورت استفاده کنید.

www.takbook.com

2

مویز به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی در نظر گرفته می‌شود که می‌توان آن را برای درمان عفونت و التهاب گلو استفاده کرد. برای این منظور، در یک لیوان آب گرم، یک قاشق غذاخوری آب مویز بریزید و گلو و دهان را با آن بشویید. همچنین مویز در درمان مسمومیت غذایی نیز مفید است.

www.takbook.com

مویز و ضد عفونی

References

"infection", The Free Dictionary, archived from the original on 2018-07-19, retrieved 2023-11-17

Sehgal M, Ladd HJ, Totapally B (2020-12-01). "Trends in Epidemiology and Microbiology of Severe Sepsis and Septic Shock in Children". Hospital Pediatrics. 10 (12): 1021–1030

www.takbook.com

مویز و پیشگیری از تورم دست و پا

کشمش، به خصوص کشمش مویز، به دلیل داشتن خواصی مانند فیبر بالا، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌تواند به کنترل تورم کمک کند. در اینجا به چند نمونه از این خواص اشاره می‌کنیم:

فیبر بالا:

کشمش به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌تواند به تنظیم قند خون و جلوگیری از افزایش ناگهانی آن کمک کند.

www.takbook.com

مویز و پیشگیری از تورم دست و پا

همچنین فیبر موجود در کشمش می‌تواند به احساس سیری و کاهش اشتها کمک کند.

پتاسیم:

کشمش منبع خوبی از پتاسیم است، یک ماده معدنی که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

پتاسیم می‌تواند به دفع سدیم اضافی از بدن کمک کند و به این ترتیب از احتباس آب و تورم جلوگیری می‌کند.

www.takbook.com

مویز و پیشگیری از تورم دست و پا

نکاتی در مورد مصرف کشمش برای کنترل تورم:

برای بهره‌مندی از خواص ضد التهابی و ضد تورمی کشمش، بهتر است از کشمش مویز استفاده کنید.

کشمش را به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید.

می‌توانید کشمش را به صورت خام یا به عنوان چاشنی در غذاها و سالادها مصرف کنید.

از مصرف بیش از حد کشمش خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

www.takbook.com

مویز و پیشگیری از تورم دست و پا

در اینجا چند نمونه از روش‌های استفاده از کشمش برای کنترل تورم آورده شده است:

می‌توانید کشمش را به عنوان میان وعده مصرف کنید.

می‌توانید کشمش را به صبحانه خود اضافه کنید.

می‌توانید کشمش را به سالادها و غذاها اضافه کنید.

می‌توانید از کشمش برای تهیه اسموتی و نوشیدنی استفاده کنید.

www.takbook.com

3

پیشگیری از تورم دست و پا

مصرف مویز موجب از بین رفتن مایعات اضافی بدن می‌شود. این خاصیت در ماه‌های آخر بارداری، از تورم دست و پا جلوگیری می‌کند. از این رو مصرف مویز در بارداری بویژه به زنانی که تا ماه‌های آخر سرکار می‌روند و استراحت کمتری دارند، توصیه می‌شود. برای پیشگیری از تورم می‌توانید آب مویز یا کمپوت آن را نیز مصرف کنید.

www.takbook.com

مویز و پیشگیری از تورم دست و پا

References

Ferrero-Miliani L, Nielsen OH, Andersen PS, Girardin SE (February 2007). "Chronic inflammation: importance of NOD2 and NALP3 in interleukin-1beta generation". Clinical and Experimental Immunology. 147 (2): 227–235. doi:10.1111/j.1365-2249.2006.03261.x. PMC 1810472. PMID 17223962.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

مویز، به خصوص کشمش مویز سیاه، به دلیل داشتن خواصی مانند فیبر بالا، پتاسیم و ویتامین B6، می‌تواند به کنترل تهوع کمک کند. در اینجا به چند نمونه از این خواص اشاره می‌کنیم:

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

فیبر بالا:

مویز به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌تواند به هضم غذا و جلوگیری از سوء هاضمه کمک کند. سوء هاضمه یکی از علل شایع تهوع است.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

پتاسیم:

مویز منبع خوبی از پتاسیم است، یک ماده معدنی که به تنظیم تعادل الکترولیت ها در بدن کمک می‌کند. عدم تعادل الکترولیت ها می‌تواند باعث تهوع و استفراغ شود.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

برای بهره‌مندی از خواص ضد تهوع مویز، بهتر است از مویز سیاه استفاده کنید.

مویز را به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید.

می‌توانید مویز را به صورت خام یا به عنوان چاشنی در غذاها و سالادها مصرف کنید.

از مصرف بیش از حد مویز خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

در اینجا چند نمونه از روش‌های استفاده از مویز برای کنترل تهوع آورده شده است:

می‌توانید مویز را به عنوان میان وعده مصرف کنید.

می‌توانید مویز را به صبحانه خود اضافه کنید.

می‌توانید مویز را به سالادها و غذاها اضافه کنید.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

اگر باردار هستید یا شیر می‌دهید، قبل از مصرف مویز با پزشک خود مشورت کنید.

اگر از داروهای خاصی استفاده می‌کنید، قبل از مصرف مویز با پزشک خود مشورت کنید.

www.takbook.com

4

مویز

مویز به دلیل داشتن پکتین موجب کاهش تهوع در بارداری می‌شود. می‌توانید پیش از خواب تعدادی مویز را کنار تخت خود قرار دهید و صبح قبل از بلند شدن از تخت آن‌ها را بخورید. خوردن مویز از تهوع صبحگاهی پیشگیری می‌کند.

www.takbook.com

مویز و کاهش تهوع

References

Metz A, Hebbard G (September 2007). "Nausea and vomiting in adults--a diagnostic approach" (PDF). Australian Family Physician (Review). Royal Australian College of General Practitioners 36 (9): 688–92. PMID 17885699. Archived (PDF) from the original on 2016-11-26. Retrieved 2016-11-26.Open access icon

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

کشمش، به خصوص کشمش مویز، به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد میکروبی می‌تواند به کنترل بیماری‌های تنفسی کمک کند. در اینجا به چند نمونه از این خواص اشاره می‌کنیم:

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

آنتی‌اکسیدان‌ها:

کشمش سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث التهاب و عفونت در ریه‌ها شوند.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

ضد التهاب:

کشمش دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند به کاهش التهاب در ریه‌ها و مجاری تنفسی کمک کند. التهاب می‌تواند باعث علائمی مانند سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه شود.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

ضد میکروب:

کشمش دارای خواص ضد میکروبی است که می‌تواند به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی در ریه‌ها کمک کند.

عفونت‌های تنفسی می‌توانند باعث علائمی مانند سرفه، خلط، تب و تنگی نفس شوند.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

برای بهره‌مندی از خواص ضد التهابی، ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی کشمش، بهتر است از کشمش مویز استفاده کنید.

کشمش را به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

می‌توانید کشمش را به صورت خام یا به عنوان چاشنی در غذاها و سالادها مصرف کنید.

از مصرف بیش از حد کشمش خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

می‌توانید کشمش را به عنوان میان وعده مصرف کنید.

می‌توانید کشمش را به صبحانه خود اضافه کنید.

می‌توانید کشمش را به سالادها و غذاها اضافه کنید.

می‌توانید از کشمش برای تهیه اسموتی و نوشیدنی استفاده کنید.

www.takbook.com

6

درمان سرفه

مویز در درمان بسیاری از بیماری‌های تنفسی موثر است. اگر سرفه‌های طولانی، برونشیت یا لارنژیت دارید، اگر از حملات آسم یا خروسک رنج می‌برید، ۲۰۰ میلی لیتر آب مویز را ۴-۳ بار در روز بنوشید. این نوشیدنی سرفه‌های خشک را درمان می‌کند.

www.takbook.com

مویز وکنترل بیماری تنفسی

References

"Lung diseases". MeSH.nlm.nih.gov. Archived from the original on 12 June 2020. Retrieved 14 August 2019.

Sengupta N, Sahidullah M, Saha G (August 2016).

www.takbook.com

مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها

کشمش، به خصوص کشمش مویز، به دلیل داشتن خواصی مانند فیبر بالا، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک کند. در اینجا به چند نمونه از این خواص اشاره می‌کنیم:

www.takbook.com

مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها

فیبر بالا:

کشمش به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌تواند به تنظیم قند خون و جلوگیری از افزایش ناگهانی آن کمک کند.

افزایش قند خون می‌تواند به مرور زمان به کلیه‌ها آسیب برساند.

www.takbook.com

مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها

پتاسیم:

کشمش منبع خوبی از پتاسیم است، یک ماده معدنی که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. فشار خون بالا می‌تواند به مرور زمان به کلیه‌ها آسیب برساند.

www.takbook.com

مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها

کشمش سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث التهاب و آسیب به کلیه‌ها شوند.

www.takbook.com

7

حفظ سلامت کلیه ها

مصرف مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها نقش مهمی دارد. نوشیدن آب مویز کلیه‌ها را از شن و سنگریزه پاک می‌کند و روش موثری برای پیشگیری از سنگ کلیه است. علاوه بر این، مصرف مویز به درمان پیلونفریت و کیست کلیه نیز کمک می‌کند.

www.takbook.com

مویز در حفظ سلامت کلیه‌ها

References

Kim, Kun Hyung; Lee, Myeong Soo; Kim, Tae-Hun; Kang, Jung Won; Choi, Tae-Young; Lee, Jae Dong (2016-06-28). "Acupuncture and related interventions for symptoms of chronic kidney disease". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016 (6): CD009440.

www.takbook.com

مویز و درمان افسردگی

در حالی که کشمش به تنهایی نمی‌تواند افسردگی را درمان کند، اما به دلیل داشتن برخی مواد مغذی مفید، می‌تواند به عنوان یک مکمل در کنار درمان‌های اصلی، به بهبود علائم افسردگی کمک کند.

www.takbook.com

مویز و درمان افسردگی

فیبر بالا: کشمش منبع خوبی از فیبر است که به تنظیم قند خون و جلوگیری از نوسانات خلقی که می‌تواند در افسردگی نقش داشته باشد، کمک می‌کند.

ویتامین‌های گروه B: کشمش سرشار از ویتامین‌های گروه B، به خصوص B6 و B12 است که به تولید سروتونین، هورمون شادی، در مغز کمک می‌کنند.

www.takbook.com

مویز و درمان افسردگی

منیزیم: کشمش منبع خوبی از منیزیم است که به تنظیم خلق و خو و کاهش اضطراب و استرس، که از علائم رایج افسردگی هستند، کمک می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌ها: کشمش سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزادکمک می‌کند.

www.takbook.com

مویز و درمان افسردگی

برای بهره‌مندی از فواید احتمالی کشمش برای افسردگی، بهتر است از کشمش مویز استفاده کنید.

کشمش را به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید.

می‌توانید کشمش را به صورت خام یا به عنوان چاشنی در غذاها و سالادها مصرف کنید.

www.takbook.com

8

بهبود روحیه و درمان افسردگی

از آنجایی که مویز دارای ویتامین‌های گروه ب است،

تأثیر مثبتی بر وضعیت روحی و احساسی زنان دارد.

مصرف مویز موجب پیشگیری از افسردگی، اضطراب و

بی خوابی می‌شود.

www.takbook.com

مویز و درمان افسردگی

References

"Depression". U.S. National Institute of Mental Health (NIMH). May 2016. Archived from the original on 5 August 2016. Retrieved 31 July 2016.

Richards CS, O'Hara MW (2014). The Oxford Handbook of Depression and Comorbidity. Oxford University Press. p. 254. ISBN 978-0-19-979704-2.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

در حالی که شواهد علمی قوی برای اثبات درمان قطعی مشکلات بینایی با مصرف کشمش وجود ندارد، اما این خوراکی به دلیل داشتن برخی مواد مغذی مفید، می‌تواند به عنوان یک مکمل در کنار رژیم غذایی سالم و متعادل، به حفظ سلامت چشم و پیشگیری از برخی بیماری‌های چشمی کمک کند.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

ویتامین A: کشمش منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت چشم و بینایی در شب ضروری است. کمبود ویتامین A می‌تواند منجر به شب کوری و سایر مشکلات بینایی شود.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

ویتامین C: کشمش سرشار از ویتامین C است که یک آنتی‌اکسیدان قوی است و به محافظت از سلول‌های چشم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

لوتئین و زآگزانتین: کشمش حاوی لوتئین و زآگزانتین، دو کاروتنوئید است که به محافظت از شبکیه چشم در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید و اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کند.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

برای بهره‌مندی از فواید احتمالی کشمش برای بینایی، بهتر است از کشمش مویز استفاده کنید.

کشمش را به طور کامل بشویید و سپس مصرف کنید.

می‌توانید کشمش را به صورت خام یا به عنوان چاشنی در غذاها و سالادها مصرف کنید.

از مصرف بیش از حد کشمش خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

مصرف کشمش در کنار رژیم غذایی سالم و متعادل و سایر اقدامات پیشگیرانه، می‌تواند به حفظ سلامت چشم و پیشگیری از برخی بیماری‌های چشمی کمک کند.

www.takbook.com

9

بهبود بینایی

مطالعات نشان داده اند که اسید لانولنیک موجود در ویتامین سی در رفع خشکی چشم موثر است. همچنین مطالعات بالینی تایید کرده اند که مصرف مویز موجب بهبود بینایی در شرایط زیر شده است:

بهبود دید در شب

بهبود جریان خون در چشم

کاهش خستگی عضلات چشم

www.takbook.com

مویز و بهبود بینایی

References

"Visual impairment and blindness Fact Sheet N°282". August 2014. Archived from the original on 12 May 2015. Retrieved 23 May 2015.

"Blindness and Vision Impairment". February 8, 2011. Archived from the original on 29 April 2015. Retrieved 23 May 2015.