



ده میوه برتر که میتوانید سلامتی خود را با آنها تضمین کنید



اگر قصد میوه خوردن دارید، بهتر است مفیدترین میوه‌ها را انتخاب کنید تا جسم و فکر بهتری داشته و پیرانرژی‌تر شوید. میوه‌ها علاوه بر اینکه بسیار خوشمزه و مغذی هستند، با پایین آوردن احتمال ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، بیماری‌های قلبی، سکت و سرطان، به شما کمک می‌کنند احساس بهتر و عمر طولانی‌تری داشته باشید. سالم‌ترین میوه‌ها با بالاترین محتوی آنتی‌اکسیدان عبارتند از:

- ❖ **سیب** اگر با پوست خورده شود حاوی پکتین، ۵ گرم فیبر و مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید است. فیبر سیب به پایین آوردن کلسترول کمک می‌کند. و فلاونوئیدهای قدرتمند احتمال بیماری‌های قلبی، سکت و سرطان را کاهش می‌دهد. یک سیب متوسط چیزی در حدود ۸۰ کالری دارد.
- ❖ **زردآلو** منبع بسیار خوبی از ویتامین A، C و E، پتاسیم، آهن و کاروتینوئیدها می‌باشد. لیکوپن موجود در زردآلو به محافظت از چشم‌ها و جلوگیری از بیماری قلبی، اکسیداسیون کلسترول LDL و برخی سرطان‌ها -- مخصوصاً سرطان پوست -- کمک می‌کند. و فیبر موجود در زردآلو در برطرف کردن یبوست (قبضیت) موثر است. بعلاوه اینکه یک زردآلو فقط ۱۹ کالری در خود دارد.
- ❖ **کیله (موز)** منبعی عالی از پتاسیم است (حدود ۴۰۰ میلی‌گرم) که به پایین آوردن احتمال فشارخون بالا و سکت کمک کرده و نقش مهمی در عملکرد عضلات دارد. موز میوه‌ای خوشمزه و شیرین است که می‌تواند جایگزین خوبی برای قند بوده و منبع طبیعی عالی برای انرژی است. فیبر موجود در موز به بازگرداندن عملکرد روده‌ها کمک می‌کند. یک موز متوسط چیزی در حدود ۱۰۸ کالری در خود دارد.
- ❖ **توت**، خانواده توت‌ها به مقدار بسیار بالایی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مثل ویتامین C در خود دارد. تحقیقات مختلفی نشان می‌دهند که توت‌ها در مقابل بیماری‌های قلبی، سکت، سرطان و بسیاری بیماری‌های دیگر محافظت خوبی به عمل می‌آورد. توت‌ها از بهترین



میوه‌ها هستند که نه تنها طعم بسیار عالی دارند، بلکه حاوی فیتوکمیکال‌ها هستند که شگفتی می‌آفرینند و موجب بهبود و تعدیل سلامت می‌شوند .

توت‌ها دارای فیبر بالا و قند نسبتاً پایینی هستند، بنابراین اگر در حد متعادل مصرف شوند، موجب تغییرات شدید انسولین نمی‌شوند . بهترین طریقه مصرف توت به صورت طبیعی و خام است، چرا که حرارت دادن و فریز کردن آن، به آنتی‌اکسیدان‌های آن آسیب می‌زند؛ البته بعضی از آنتی‌اکسیدان‌ها حتی پس از حرارت دادن و فریز کردن باقی می‌مانند. انواع گوناگون توت دارای مقادیر متفاوت از مواد مغذی هستند . شاتوت یکی از انواع توت‌هاست . شاتوت از نظر تاریخی، میوه‌ای به حساب می‌آید که از دیرباز شناخته شده است. جالب است بدانید در اروپا از سال‌های دور، مردم از این میوه برای درمان زخم‌های دهان و تخفیف دردهای مربوط به دندان استفاده می‌کرده‌اند .

از قدیم معمول بوده و ریشه آن برای درمان استفاده از جوشانده برگ‌های این میوه برای برطرف کردن حالت تهوع، استفاده می‌شده است اسهال خونی

❖ **توت یا تمشک آبی** متخصصان تغذیه همواره تاکید می‌کنند که تمشک‌های آبی که از خانواده توت‌ها

هستند به دلیل غنی بودن از انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و سایر ویتامین‌ها در پیشگیری از

آسیب‌های سلولی که منجر به بروز سرطان می‌شوند بسیار

موثر باشد. در کنار سایر فوایدی که برای سلامتی دارد، به

پیشگیری از فشارخون بالا، زوال قرنیه و تخریب مغز که موجب

بیماری آلزایمر می‌شود، کمک می‌کند. یک فنجان تمشک آبی

۸۱ کالری و ۴ گرم فیبر در خود دارد. یک فنجان شاه‌توت ۷۴

کالری و ۱۰ گرم فیبر در خود دارد. یک فنجان تمشک ۶۰ کالری و ۸ گرم فیبر و یک فنجان توت‌فرنگی ۵۰

کالری، ۴ گرم فیبر در خود دارد.



❖ **خرپوزه (طالبی)** سرشار از ویتامین C، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های کاروتینوئید هستند. طالبی به کاهش

التهاب، پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی، بهبود ایمنی بدن و کمک به محافظت از پوست در

نواحی که احتمال آفتاب‌زدگی زیاد است کمک می‌کند. یک نصف طالبی ۹۷ کالری و ۲ گرم فیبر دارد.

❖ گیلان سرشار از آهن و فلاونوئیدهای جنگنده با بیماری‌ها است. همچنین پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و

E، فولات و کاروتینوئیدهای محافظ قلب در خود دارد. گیلان می‌تواند به طور

قابل‌ملاحظه‌ای التهاب، دردهای آرتروزی، کلسترول بد و خطر سرطان را کاهش

دهد. یک فنجان گیلان ۸۸ کالری دارد.



❖ **مرکبات** بیشتر بخاطر مزه، آبدار بودن و محتوی بالای ویتامین C خود معروف

هستند. اما منبع بسیار خوبی از فولات، فیبر و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها

و مواد معدنی نیز می‌باشند. مرکبات به پایین آوردن کلسترول، فشارخون و خطر

برخی از انواع سرطان کمک می‌کند.

❁ **چکوتیره (گریپ فروت)** صورتی یا قرمز -- نیمی از یک گریپ فروت فقط ۴۷ کالری دارد. پرتقال ۵۰ تا ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C در خود داشته و ۶۸ کالری است.

محققان معتقدند که نباید همزمان با مصرف داروهایی مثل استاتین (ضد بنزودیازپین (آرام بخش)، داروهای ضد افسردگی و یا داروهای مربوط (کلسترول) به بیماری‌های قلبی، گریپ فروت خورد.

محققان تاکید می‌کنند همزمان با مصرف این داروها نباید گریپ فروت و به خصوص آب آن را مصرف کرد به خاطر این که در بسیاری از موارد عوارض جدی دارد. متأسفانه هنوز به طور کامل مکانیسم این تداخل منفی مشخص نشده است .



محققان معتقدند ترکیبات موجود در گریپ فروت باعث این مشکل می‌شوند. محققان احتمال می‌دهند این مسئله ناشی از تأثیری است که گریپ فروت روی آنزیم‌هایی می‌گذارد که متابولیسم داروها را بر عهده دارند. برای همین زمانی که این متابولیسم به درستی صورت نمی‌گیرد احتمال این که دز داروها در بدن بیش از اندازه شود، وجود دارد .

❁ **لیمو** نورچشم را زیاد می‌کند، از طاسی سرچلوگیری می‌کند، موهای سر را تقویت می‌کند. لیموترش



میوه‌ایست، کاملاً سالم در عین حال که مفوی است می‌تواند به تمام بافت‌های عضلانی بدن غذا بدهد بدین سبب به آن عال تندرستی بدن نام داده‌اند. لیموترش درمان کننده بیماری کبد است؛ در يك لیتر آب جوشیده کمی شکر و آب يك لیموترش به آن اضافه کرده و روزانه چند با يك استکان از آن میل کنید لیموترش معالج بیماری ذکام؛ برای درمان ذکام لازم است چند قطره به کف دست ریخته به نزدیکی بینی آورده آبلیموها با به بالا می‌کشیم بعداً بلافاصله بینی را با روغن زیتون تصفیه نشده (بودار) کمی چرب می‌کنیم. از

لیموترش برای جلوگیری از خونریزی بینی می‌توان استفاده کرد برای این منظور پنبه را آغشته به آبلیمو کرده داخل بینی قرار دهید خونریزی قطع خواهد شد لیموترش درمان کننده درد گلو و آنژین است. برای درمان این بیماری لازم است آب يك لیموترش را گرفت و در يك لیوان آب نیم گرم ریخت و در هر روز چند بار با آن غرغره کرد و کمپرس آب لیمو که کمی نمک به آن زده باشد بر روی گلو آنژین را درمان می‌کند و همچنین کمپرسی را با برگه‌های بریده شده نازک لیمو انجام دهند سردردهای شدید عصبی را برطرف می‌کند. لیموترش برطرف کننده جوشهای صورت برای برطرف و معالجه جوش و لکه‌های صورت، بریده‌های نازک لیموترش را کمی نمک به آن زده بر روی پوست صورت بمالند لکه‌های سیاه و جوش صورت را از چهره پاک می‌کند یک عدد لیمو حدود ۱۷ کالری دارد.

❖ **کیوی** بیشتر از دوبرابر از ویتامین C پرتقال را در خود دارد و همچنین منبعی عالی از منیزیم، پتاسیم و ویتامین‌های A و E می‌باشد. کیوی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بیماری‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. یک عدد کیوی متوسط ۴۷ کالری و ۳ گرم فیبر دارد.

❖ **پاپایا یا پاپایه** (papaya = frutabomba = lechosa = tree melon = (in Australia) pawpaw = papaw)

است با درخت بومی مناطق حاره‌ای قاره آمریکا که اکنون در بسیاری مناطق حاره‌ای از جمله هند، آفریقای جنوبی، سریلانکا و فیلیپین کشت می‌شود. درخت پاپایا قبل از کشف قاره آمریکا، فقط در نواحی مرکزی این قاره، خصوصاً در مکان‌هایی که امروزه مکزیک و هاوایی نام دارند، وجود داشته است. بعد از کشف قاره آمریکا، این درخت به تمام نواحی روی زمین، که آب و هوای استوایی دارند مانند فیلیپین، هند، سریلانکا، برزیل و حتی آفریقای جنوبی برده شد و امروزه در حیاط بیشتر خانه‌های مردم این کشورها، می‌توان آن را دید. پاپایا در



ایران به نام پاپایا، درخت خربزه و انبه هندی شناخته می‌شود. پاپایا سرشار از ویتامین C، فولات، کاروتینوئیدها و آنزیم‌های گوارشی طبیعی است که به هضم پروتئین کمک می‌کند. یک فنجان پاپایا خردشده ۵۵ کالری دارد. از نظر ترکیبات شیمیایی در پاپایا، مواد کارپاین، کارپوزید، پاپائین و کاریسین یافت می‌شود. ماده پاپائین را پپسین گیاهی می‌نامند و خواص آن نظیر پپسین است که در رفع سوء هاضمه و بی‌اشتهایی مفید است. گوشت میوه تازه پاپایا دارا سوسوکروز، قند انورت، یک ماده رزینی، پاپائین، مالیک اسید، املاحی از تارتاریک اسید و سیتریک اسید است. هر دو نوع میوه رسیده و میوه نارس آن بسیار غنی از پکتین است. در میوه پاپایا، مواد رنگی کاروتنوئید وجود دارد. میوه پاپایا، منبع بسیار غنی از ویتامین‌ها است. در برگ‌های درخت پاپایا، یک گلیکوزید، ماده کارپوزید و یک آلکالوئید کارپائین یافت می‌شود. در تخم‌های پاپایا و همچنین در پوست و ریشه درخت نیز ماده کارپائین به مقدار کم وجود دارد. کارپائین یک سم قلبی است، از نوع گلوکوزید قلبی نیست ولی در عین حال یک آمیب‌کش قوی است، یعنی خاصیت آمیب‌کشی دارد. در برگ‌های پاپایا ویتامین C و E وجود دارد.

❖ **انگور سرخ یا قرمز** حاوی آهن، پتاسیم، فیبر و مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان‌های جنگنده با بیماری‌ها

است. انگور قرمز منبع اصلی فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها و رزوراتول می‌باشد که نشان داده است به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان کمک می‌کند. یک گیلان (لیوان یا فنجان) انگور قرمز ۶۰ کالری در خود دارد.

