

خواص جادویی میوه های زردرنگ

رنگ زرد با خود احساسی از شادی، لذت و امید می آورد و وقتی به مصرف غذاهای زرد رنگ می رسید می توانید امیدوار باشید که بدن در کنار ذهن و روح در بهترین حالت ممکن قرار خواهند گرفت.



رنگ زرد با خود احساسی از شادی، لذت و امید می آورد و وقتی به مصرف غذاهای زرد رنگ می رسید می توانید امیدوار باشید که بدن در کنار ذهن و روح در بهترین حالت ممکن قرار خواهند گرفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، رنگ های روشن به ویژه رنگ زرد در بالا بردن روحیه افراد بسیار موثر است.

خوراکی های زرد، ضد سرطان اند. سرشار از ویتامین C و برای چشم، قلب، دستگاه هاضمه و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند.

از خواص دیگر این نوع غذاها می توان به حفظ پوست سالم، درمان جراحی ها و قوی نمودن استخوان ها و دندان ها اشاره کرد. در این مقاله خواص خوراکی های زرد ارائه شده است.

لیمو ترش، دشمن عفونت

لیمو ترش یکی از میوه های زرد رنگی است که علاوه بر خوش طعمی و خوشبویی دشمن شماره یک عفونت است و به خون در تولید پادتن کمک می کند. از فشار خون کاسته و کلسترول مفید را بالا می برد.

جلوی حمله های قلبی، سکنه مغزی و سرطان را می گیرد. ریختن چند قطره آب لیمو در آب گرم (نه داغ) دستگاه هاضمه و کبد را پاکسازی می کند.

از آنجایی که سرشار از ویتامین C است جلوی سرماخوردگی را می گیرد و همچنین تسکین دهند ورم روده و دردهای کبدی است. با افزایش بزاق، دهان تان را ضد عفونی می کند.

لیمو شیرین

لیمو شیرین نیز حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و همچون لیمو ترش ضد عفونی کننده بدن و سم زداست و مصرف آن در افرادی که به آنفلوانزا مبتلا شده اند توصیه می شود.

همچنین برای رفع التهاب و عطش بیماران تب دار مفید است و ملین بوده و ادرار آور است. سرگیجه را هم برطرف می کند.

آناناس

آناناس، این میوه خوش طعم که کندن پوست آن کمی سخت و ماندگاری اش کوتاه است، سرشار از ویتامین C و B1 بوده و مانع بروز بیماری هایی مثل فشارخون بالا، گرفتگی سرخرگ ها، روماتیسم و سرطان می شود.

همچنین ناراحتی های گوارشی را التیام داده و کم اشتهایی را درمان می کند.

آناناس دردهای عضلانی را از میان می برد و سم زدای موثری است.

خوردن بیش از حد آناناس موجب پوسیدگی دندان و تورم لثه می شود، بنابراین بهتر است پس از خوردن آناناس دهان تان را بشویید.

حاوی ویتامین C، A و آهن و کلسیم است.

مواد مغذی موجود در زرد آلو از چشم ها و قلب محافظت می کند و از خطر بیماری های قلبی، سکته، آب مروارید می کاهد.

در ضمن ضدسرطان است و عمر را طولانی می کند. زردآلو در حفظ سلامت چشم ها مفید است.

کدو حلوائی

کدو ضد سرطان است و از آنجایی که فیبر فراوانی دارد در کاهش کلسترول بسیار موثر و مناسب بیماران قلبی می باشد.

مصرف کدو تنبل به زنان باردار نیز توصیه شده است زیرا می‍تواند از بروز بضعی از بیماریهای مادرزادی جلوگیری نماید.

همچنین از سرماخوردگی پیشگیری می کند. در درمان و تسکین التهاب استخوان و روماتیسم مفصلی موثر است و جلوی پوکی استخوان را می گیرد.

در کنترل قند خون بسیار موثر و غذایی مناسب دیابتی هاست. خوردن تخم کدو جلوی بیماری سنگ کلیه را می گیرد.

گرمک

گرمک ملین و اشتها آور است و موجب طراوت پوست می شود.

گرمک بهترین دارو برای درمان برفقان است و سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند.

گرمک از خشکی پوست و مو جلوگیری میکند و پوست را باطراوت نگه می دارد.

می گویند اکسیر جوانی است و هرکس از این میوه به اندازه کافی مصرف کند عمرش طولانی می شود.

انبه

انبه میوه خوشمزه ای است که از سرطان خون، روده، سینه و پروستات جلوگیری می کند.

موجب تقویت دستگاه گوارش و کلیه می شود و به علت آهن فراوانی که دارد کم خونی را از بین می برد.

به دلیل وجود بالای ویتامین C سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و به پوست طراوت می بخشد.

سیب زرد

سیب از هر رنگی که باشد بسیار پرفایده است و سیب زرد انرژی دهنده، ضد عفونی کننده قوی روده و مناسب دستگاه هاضمه می باشد.

جلوی تشکیل سنگ کلیه را می گیرد و رفع کننده یبوست و اسهال است.

در واقع اگر با پوست مصرف شود جلوی یبوست را می گیرد و بدون پوست از اسهال ممانعت می کند.

همچنین برای کسانی که اختلالات تنفسی دارند مفید بوده و آرامش دهنده اعصاب است.

خریزه

بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و ادرار است. پوستش ادرار آور و شستشو دهنده و گوشتش بهترین غذا برای افراد با طبع سرد است.

پوشال های بین تخم خربزه سنگ شکن کلیه می باشد. دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می کند.

خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می شود و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند بسیار مفید است.

بهتر است این میوه بعد از غذا صرف شود در غیر اینصورت تولید اسهال و ورم روده می کند.

موز

موز، انرژی زیادی دارد و خوراکی مناسبی برای کودکان و افراد مسن محسوب می شود.

ضدسرطان بوده و ماهیچه ها را تقویت می کند. بسیار خون ساز است و گرد موز می تواند کلسترول خون را پایین بیاورد.

برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید. اما چون حاوی قند فراوانی است برای مبتلایان به دیابت مضر است.

اما موز بسیار نفاخ است و برای رفع این عارضه پس از خوردن موز کمی نمک بخورید.

همچنین موز خون ساز است و بهترین میوه برای مبتلایان به کم خونی محسوب می شود.

گلابی دوست دیابتی ها

گلابی میوه ای سبز و یا زرد رنگ است. این میوه در زیبایی پوست و دفع مواد زائد بدن بسیار مفید است.

برای کسانی که به یبوست مبتلا هستند بسیار مفید است. از بروز یوکی استخوان جلوگیری می کند و میوه ای مناسب برای حافظه و تمرکز حواس است.

گلابی برای بیماران دیابتی مفید است و همچنین هضم غذا را آسان می کند. تصفیه کننده ای عالی برای خون است و از کلسترول خون می کاهد.

زردچوبه

نوعی ادویه محسوب می شود که از رده زنجبیل ها است. پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره است و قسمت اصلی ادویه معروف " کاری" را که در بسیاری از غذاها به کار می رود، تشکیل می دهد.

زردچوبه آنتی اکسیدانی قوی و ضد سرطان است. این گیاه همچنین موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت می شود.

زرد چوبه می تواند علائم آلزایمر را کاهش دهد و اثرات ضد التهابی دارد و همچون مسکن است.

ذرت

ذرت حاوی ویتامین C و فسفر و پتاسیم است. ذرت ارزش غذایی فراوانی دارد و برای پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

جلوی پوسیدگی دندان را می گیرد و روغن آن برای درمان بیماری های پوستی و آگزما و همچنین کاهش کلسترول خون مفید است.

پاک کننده دستگاه ادراری است و برای دفع سنگ کلیه از برگ های آن استفاده می شود.

برای سلامت قلب مفید است و تری و گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون محافظت می‌کند.

از آنجایی که آقایان بیش از خانم‌ها به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند مصرف انجیر برایشان بسیار مفید است .

چند نکته مهم

* وقتی لیمو ترش می‌خورید بلافاصله دندان تان را بشویید زیرا اسید موجود در آن دشمن مینای دندان است.

* اگر مبتلا به سوزش معده هستید، اسید لیمو ترش آن را بدتر خواهد کرد بنابراین کمتر مصرف کنید.

* گاهی اوقات خریدن گرمک خوب در بازار مشکل است. بهترین روش بوئیدن آن است . یک گرمک خوب و رسیده عطر شیرینی دارد.

* انبه وقتی نارس و ترش است طبع آن سرد و خشک می‌باشد و مصرف آن توصیه نمی‌شود مخصوصا اگر معده خالی باشد. انبه نارس و ترش برای آقایان بسیار مضر است و از باروری آنها می‌کاهد.

* خربزه را هرگز با عسل نخورید چراکه این دو باهم سرناسازگاری دارند و موجب دل درد شدید و گاه مرگ می‌شوند.