

## نارنجی های خوشمزه پاییزی و خواص آنها

در این مطلب به خواص درمانی و مفید خوراکی های گیاهی که رنگ نارنجی دارند می پردازیم .



در این مطلب به خواص درمانی و مفید خوراکی های گیاهی که رنگ نارنجی دارند می پردازیم .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، برای اینکه از بیماری های مختلف در امان بمانید میوه و سبزیجات نارنجی را فراموش نکنید. میوه و سبزیجات نارنجی علاوه بر اینکه رنگ و لعاب اشتهابرانگیزی دارند، به سلامت بیشتر شما کمک می کنند.

پس برای تنوع غذایی و خوشرنگ شدن میز غذا از این خوراکی ها غافل نشوید و آنها را به رژیم غذایی تان راه دهید.

### پرتقال، میوه ضدسرماخوردگی

شاید تا به حال شنیده باشید که پرتقال یک منبع خوب از ویتامین C است. ویتامین C آنتی اکسیدان پر قدرتی است که با رادیکال های آزاد می جنگد. رادیکال های آزاد به ساختار سلول ها آسیب می رسانند و مشکلاتی ایجاد می کند.

علاوه بر این ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی ما نقش مهمی دارد؛ از بروز بیماری های رایج فصل پاییز مانند سرماخوردگی پیشگیری می کند و احتمال بروز عفونت های گوش را کاهش می دهد.

پیشگیری از بیماری های کلیوی: مصرف مداوم آب پرتقال احتمال بروز بیماری های کلیوی و ایجاد سنگ کلیه را کاهش می دهد. با این وجود توصیه می شود که آب پرتقال را به طور متعادل مصرف کنید چون مصرف زیاد این آبمیوه می تواند خرابی دندان ها یا آسیب به مینای دندان را به دنبال داشته باشد.

کاهش کلسترول خون: از آنجا که پرتقال سرشار از فیبر قابل حل در آب است در کاهش کلسترول خون تاثیر دارد. پرتقال منبع خوبی از پتاسیم است. این ماده معدنی عملکرد قلب شما را بهبود می بخشد. اگر سطح پتاسیم بیش از حد پایین بیاید ضربان قلب غیرعادی می شود.

از پرتقال به نام اکسیر زندگی یاد کرده اند، زیرا سرشار از ویتامین C است و فیبر موجود در آن در برابر سرطان مفید است و محافظ خوبی برای روده محسوب می شود. با مصرف به اندازه پرتقال تا حد زیادی از خطر ابتلا به سرطان روده دور می مانید.

همچنین پرتقال می تواند بدن را در برابر سنگ کلیه محافظت کند. کاهش میزان کلسترول خون یکی دیگر از مشخصات پرتقال است و از آنجا که مانع تشکیل لخته خون می شود جلوی سکته قلبی یا مغزی را می گیرد.

اگر پس از غذا پرتقال مصرف شود دهان را پاک و ضد عفونی، ترشحات معده را زیاد و عمل هضم را راحت تر می کند. دم کرده برگ پرتقال و بویژه گل پرتقال برای افرادی که به بی خوابی دچار شده اند مفید است.

### کدو حلوائی و پیشگیری از سرطان

این عضو دور افتاده خانواده نارنجی ها هم خواص زیادی دارد و به شما کمک می کند تا از ابتلا به سرطان های مختلف در امان بمانید. کدو تنبل تقریباً به اندازه هویج کاروتنوئید دارد. این رنگدانه از رشد و تکثیر سلول های سرطانی پیشگیری می کند.

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد افرادی که در رژیم غذایی شان انواع مختلفی از سبزیجات نارنجی مانند کدو حلوائی وجود دارد از ابتلا به سرطان های مختلف به ویژه سرطان پروستات، سینه و کولون در امان هستند. کدو حلوائی

هم در دسته سبزیجات کم کالری قرار می گیرد.

هر ۱۰۰ گرم از آن حدود ۲۶ کالری دارد و البته هیچ نوع چربی یا کلسترول هم در آن پیدا نمی شود. کدوخلوایی با داشتن مقدار زیادی فیبر، ویتامین A، ویتامین E و C به حفظ سلامت بدن شما کمک می کند. کدوخلوایی منبع خوبی از ویتامین های گروه B محسوب می شود و املاح معدنی مانند مس، کلسیم، پتاسیم و فسفر هم در آن وجود دارد.

### زالزالک های کوچک و مقوی

شاید وقتی در بساط میوه فروشی ها به زالزالک های کوچک نگاه می کنید به سادگی از کنارشان می گذرید و به نظرتان نمی رسد که این میوه های پاییزی کوچک تا چه اندازه می توانند مقوی باشند. زالزالک ها در رنگ های زرد و نارنجی به بازار می آیند و در نواحی معتدل بیشتر دیده می شوند.

به هر حال این روزها زالزالک ها را از دست ندهید و در سبد میوه های پاییزی جایی هم برای شان در نظر بگیرید. در گذشته از زالزالک به عنوان میوه ای برای درمان خانگی بیماری های قلبی استفاده می شد اما امروزه خواص متعددی را به آن نسبت می دهند و با درمان برخی مشکلات و بیماری ها ارتباط دارد. بهتر است با چند نمونه از مهم ترین خواص شان آشنا شوید.

گلودرد: ثابت شده که این میوه می تواند آنژین و گلودرد را تسکین دهد.

نارسایی خفیف قلبی: زالزالک ورود جریان خون از طریق سرخرگ به قلب را تسهیل کرده و از سفت شدن دیواره رگ ها پیشگیری می کند.

تنظیم ضربان قلب: تپش قلب و نامنظم بودن ضربان قلب با مصرف زالزالک برطرف می شود.

فشارخون بالا: با گشاد کردن رگ های خونی به پایین آمدن فشارخون کمک می کند.

ضعف قلب: بعضی بیماری های عفونی مانند ذات الریه، دیفتری و مخملک سبب بروز ضعف و سستی در قلب می شوند. در این زمینه هم زالزالک به بهبود عملکرد قلب کمک می کند.

کاهش تمرکز: مصرف زالزالک سبب می شود که تمرکز بیشتری داشته باشید و حافظه تان بهتر شود چون این میوه با بهبود گردش خون اکسیژن بیشتری را به مغز می رساند.

زالزالک منبعی غنی از ویتامین های A، B و C و برای تقویت قلب و معده بسیار مفید است. در واقع زالزالک حرکات نامنظم قلب را تنظیم می کند و دم کرده آن برای درمان بیماری های مزمن مناسب است. آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و در تنظیم وزن، قند خون و عملکرد انسولین نقش موثری دارد. می تواند به بیماران کم خون و مبتلا به سل کمک کند.

زالزالک اشتهاآور و آرامش بخش است و چنانچه آن را بسوزانید و به صورت ذغال درآوردید سوءهاضمه و اسهال را درمان می کند. جوشانده زالزالک برفک دهان را درمان و غرغره آن، گلو درد و آنژین را خوب می کند.

### طالبی؛ دشمن آب مروارید

طالبی هم ویتامین A و بتاکاروتن فراوانی دارد. بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A است و در بدن به این ویتامین ضروری تبدیل می شود. وقتی یک فنجان طالبی می خورید حدود ۵۶ کالری وارد بدن تان می شود.

مطالعات محققان نشان می دهد خانم هایی که در رژیم غذایی شان ویتامین A بیشتری مصرف می کنند در سنین میانسالی کمتر به بیماری آب مروارید مبتلا می شوند و حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی چشم در این قبیل افراد ۵۰ درصد کمتر از دیگران باشد. در طالبی ویتامین C هم وجود دارد که این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی و نابودی

ویروس ها و باکتری ها کمک می کند.

پتاسیم، ویتامین B6، فیبر، فولات و نیاسین هم سایر مواد مغذی تشکیل دهنده طالبی هستند. قند موجود در طالبی قند فروکتوز است و مصرف متعادل این میوه تابستانی برای بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمی کند ولی اگر قرار باشد این میوه ها در هر وعده به همراه مقدار زیادی شکر مصرف شوند، قند خون را بالا می برند.

### خرمالو برای کاهش وزن

خرمالو مانند سایر میوه های نارنجی رنگدانه ای به نام بتاکاروتن دارد و البته فیبر، ویتامین A و C هم به طور قابل توجهی در ترکیبات خرمالو ها به چشم می خورد. دغدغه بسیاری از افراد چاق این است که چگونه می توانند مواد غذایی کم کالری و البته خوشمزه را انتخاب کنند.

اگر شما هم از چاقی رنج می برید بهتر است این میوه را در رژیم غذایی تان جای دهید. با مصرف خرمالو می توانید ویتامین ها و مواد معدنی موردنیاز بدن تان را تامین کنید و همزمان اندام متناسبی داشته باشید.

دشمن سرطان: یکی از مهم ترین مزایای خرمالو این است که با داشتن مقدار زیادی بتاکاروتن و ویتامین A در مقابل انواع سرطان ها حفاظت می کند و به ویژه خطر بروز سرطان ریه را کاهش می دهد، بنابراین به افرادی که در معرض آلودگی هوا و دود سیگار قرار دارند یا خودشان سیگار می کشند توصیه می شود حتما از این میوه استفاده کنند.

حفاظت از قلب و رگ ها: اگر در فصل پاییز که خرمالو فراوان است هر روز حدود ۱۰۰ گرم از این میوه را مصرف کنید، سیستم قلب و عروق تان مقاوم و سالم می شود و خطر بسته شدن رگ های خونی به حداقل می رسد.

رفع کم خونی: از آنجا که خرمالو یک منبع عالی از آهن است، برای بیماران مبتلا به کم خونی بسیار مفید است.

تنظیم عملکرد غده تیروئید: در ترکیبات خرمالو مقدار فراوانی ید هم وجود دارد که مصرف مداوم مواد غذایی سرشار از ید به تنظیم عملکرد غده تیروئید کمک می کند.

خرمالو، یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان و ضدپیری است. خرمالو به جذب آهن کمک می کند و در درمان کم خونی بسیار موثر است. به هضم غذا کمک می کند و پرکالری است و مناسب کسانی که رژیم گرفته اند، نیست.

خرمالو سرشار از ویتامین و مواد معدنی مفید برای بدن است و نقش فوق العاده ای در سلامت فرد دارد. اشتهاآور و شست و شو دهنده کلیه و کبد و مناسب برای افراد مبتلا به نقرس است. از چربی خون می کاهد. البته گاهی موجب یبوست می شود. از آب خرمالو می توان در درمان زخم ها استفاده کرد. همچنین این میوه برای آفت دهان و گلودرد بسیار مفید است.

مصرف مداوم خرمالو مانع حمله قلبی بر اثر تصلب شریان می شود و ضد تومور و سرطان است. هشدار: طبع خرمالو گرم است، پس در مصرف آن زیاده روی نکنید و چون میوه ای اسیدی است و نباید با معده خالی مصرف شود. خرمالو به صورت های مختلف تازه، خشک شده، خام یا پخته مصرف می شود.

### هویج و سلامت چشم ها

هویج را می توان غذای اصلی سلامت دانست. هویج می تواند با بسیاری از بیماری ها بجنگد و ضد سرطان بویژه مثانه و سینه است و علاوه بر آن به جنگ سرطان پروستات، روده، نای و مری می رود. از خطر سکته مغزی می کاهد و به دلیل فیبر موجود در آن سطح کلسترول بدن را پایین می آورد.

یکی از خواص جالب و منحصر به فردش این است که هنگام خرد شدن نه تنها از خاصیتش کاسته نمی شود، بلکه ارزش غذایی اش بیشتر هم می شود. ۸۷ درصد هویج، حاوی آب است که برای بدن بسیار مفید است.

اگر می خواهید چشم های تیز و سالمی داشته باشید هویج را در برنامه غذایی تان جا دهید. این خاصیت هویج به ویتامین A مربوط است. هویج مقدار قابل توجهی ویتامین A دارد. البته سایر میوه های نارنجی که بتاکاروتن دارند هم به حفاظت از چشم های شما کمک می کنند.

علاوه بر این در هویج ترکیباتی وجود دارد که به گفته پژوهشگران عملکرد حافظه شما را بهبود می بخشد. خاصیت دیگر هویج این است که کلسترول خون شما را پایین می آورد. اگر می خواهید کبد سالمی داشته باشید آب هویج را فراموش نکنید.

وقتی کبد شما عملکرد درستی داشته باشد سموم و آلاینده های شیمیایی محیط زیست راحت تر از بدن تان دفع می شود. از سوی دیگر خاصیت ضدالتهابی را هم به آب هویج نسبت می دهند و می توانید برای کاهش التهابات از این سبزی پرخاصیت کمک بگیرید.