

سیب (Apple) و خواص آن

در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت وحشی در جنگل‌های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آن را آسیب، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می‌گویند.

**ترکیبات شیمیایی****خواص دارویی****مضرات**

در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت وحشی در جنگل‌های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آن را آسیب، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می‌گویند. سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت می‌باشد. سیب نوع ترش و شیرین دارد.

ترکیبات شیمیایی

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی‌مناسبت نیست که یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند.

ناگفته نماند که ویتامین‌های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آنهایی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آنرا با پوست میل کنید و اگر می‌خواهید پوست آنرا بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنید.

جدول مواد موجود در یک سیب متوسط

انرژی ۲۵۸ کالری

پروتئین ۲/۱ گرم

چربی ۶/۱ گرم

مواد نشاسته‌ای ۶/۵۹ گرم

کلسیم ۲۴ میلی‌گرم

فسفر ۱۰ میلی‌گرم

آهن ۲/۱ میلی‌گرم

ویتامین آ ۳۶۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۱۵/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۲ ۰۸/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۳ ۱/۰ میلی‌گرم

خواص دارویی

۱. سیب یک میوه قلبی است و تمیزکننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.
۲. سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به کار برد. بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می‌توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتماً از ظرف لعابی یا تفلن استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود.
۳. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آن را با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
۴. سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
۵. خوردن سیب یبوست را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است.
۶. دم کرده برگ درخت سیب ادرارآور است و درمان‌کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد.
۷. نوشیدن آب سیب دارویی مؤثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
۸. سیب مقوی کبد و اشتهاآور است.
۹. سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد.
۱۰. سیب پخته تقویت‌کننده معده و کبد و دفع‌کننده سودا و سموم بدن است.
۱۱. سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد.
۱۲. سیب را رنده کنید و در دستمال بیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می‌کند.
۱۳. خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی‌برد.
۱۴. کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتماً باید سیب را با پوست بخورند.
۱۵. دم کرده گل سیب دارویی سرفه و تورم مجرای تنفسی است.
۱۶. سیب دارویی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد.
۱۷. سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می‌باشد.
۱۸. آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماری‌های روده بسیار مؤثر است.
۱۹. پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این چائی بهترین دوست کلیه است.
۲۰. آب سیب را با ابمیوه‌گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آن را بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.

۲۱. آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد به خصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست مؤثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

۲۲. استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بیزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را به صورت نیمه گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن را بردارید.

– خواص سیب ترش:

۱. سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل به هم خوردگی را از بین می برد.

۲. سیب ترش را بیزید درمان اسهال خونی است.

۳. آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل به هم خوردگی به کار می رود

۴. رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

۵. مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

۶. سیب ترش برای آنهایی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهایی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند

۷. سیب در قدیم معالج نفرس و بیماری های عصبی بوده است.

مضرات

همانطور که قبلاً گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدر زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد سیب هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا به فروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد بنابراین حتماً این سیب ها را به دقت بشوئید آنهایی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین ها و ویتامین های آن از بین نرود.