



آشنایی با خواص گریپ فروت

از جمله خواص گریپ فروت، درمان اختلالات گوارشی، دیابت، آنفلوانزا و تب است...

- از جمله خواص گریپ فروت، درمان اختلالات گوارشی، دیابت، آنفلوانزا و تب است. این میوه نیروبخش، برخلاف طعم ترشی که دارد پس از هضم در بدن، واکنش قلیایی از خود نشان می‌دهد چراکه اسیدسیتریک آن، در سیستم بدن اکسیده می‌شود و به دنبال آن خواص قلیایی مایعات بدن افزایش می‌یابد. آب گریپ فروت برای پیشگیری و درمان اسیدی شدن معده مفید است. برخی دیگر از خواص گریپ فروت عبارتند از:
- درمان اختلالات گوارشی: این میوه، برای رفع یبوست مفید است و اگر کل آن خورده شود برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تیفوس موثر است و اسهال و اسهال خونی و نیز التهاب روده و دیگر بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش را درمان می‌کند.
 - درمان دیابت: اگر قند دارید سه عدد گریپ فروت را سه بار در روز بخورید و اگر قند ندارید ولی میزان آن در مرحله مرز است سه بار در روز گریپ فروت استفاده کنید و مصرف مواد نشاسته‌ای، شیرینی‌جات و چربی را کم کنید و سعی کنید اغلب آب میوه، سبزیجات و میوه تازه مصرف کنید.
 - درمان آنفلوانزا: مصرف گریپ فروت در درمان آنفلوانزا تاثیر بسزایی دارد.
 - درمان تب: مصرف آب گریپ فروت برای درمان تمام تب‌ها مفید است. تشنگی را رفع می‌کند و احساس سوزش به هنگام تب را برطرف می‌کند. در این مواقع آب گریپ فروت را همراه با آب مصرف کنید.
 - رفع خستگی می‌کند: مصرف مخلوط آب گریپ فروت و آب لیمو به مقدار مساوی، بهترین راه برای رفع خستگی، بخصوص پس از یک روز کاری است.
 - درمان ادرار غیرکافی: آب گریپ فروت منبع بسیارغنی ویتامین C و پتاسیم است که می‌تواند به عنوان یک دارو برای رفع مقدار غیرکافی ادرار ناشی از اختلالات قلبی، کلیوی و کبدی موثر باشد.

ارزش غذایی 100 گرم از بخش خوراکی گریپ فروت:

رطوبت: 92%

پروتئین: 0.7%

چربی: 0.1%

مواد معدنی: 0.2%

هیدرات کربن: 7%

کلسیم: 20 میلی‌گرم

فسفر: 20 میلی‌گرم

آهن: 0.2 میلی‌گرم

ویتامین C : سی و یک میلی‌گرم

کالری: 32