

میوه درمانی به چه دردی می خورد؟

مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر شیوه هضم مواد غذایی و سوخت و ساز آنها در بدن دارد. بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان و محققان در این زمینه انجام داد...



مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر شیوه هضم مواد غذایی و سوخت و ساز آنها در بدن دارد. بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان و محققان در این زمینه انجام دادند، مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایده آل ؛ محققان میوه ها را به 4 گروه میوه های شیرین، میوه های اسیدی، میوه های غیراسیدی و میوه های خنثی تقسیم بندی کرده اند و معتقدند هنگام مصرف میوه ها یا تهیه سالادهای میوه باید دقت کرد تا از میوه های هم گروه استفاده کرد. به عنوان مثال، برای تهیه سالاد میوه تنها افراد از میوه هایی استفاده کنند که در گروه میوه های شیرین قرار دارد زیرا استفاده از میوه های گروه های مختلف موجب بروز واکنش شیمیایی در بدن شده و مشکلاتی را برای مصرف کننده، ایجاد می کند.

میوه ها مفیدترین و طبیعی ترین منابع تغذیه برای بشر هستند، از این رو گنجاندن آنها در سبد غذایی روزانه خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تنها نکته مهم این است که هنگام مصرف میوه ها توجه کافی به چگونگی مصرف، میزان و زمان مصرف آنها داشته باشیم.

این میوه ها را باهم نخورید

&8226#; نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال یکی از مضرترین ترکیب های غذایی است. مخلوط کردن این 2 میوه باهم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می شود. علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این 2 میوه با هم است.

&8226#; مصرف خربزه و لیمو نیز همراه هم ترکیبی را به وجود می آورد که موجب اختلال در تولید هموگلوبین خون می شود و سرانجام کم خونی را با خود به همراه می آورد.

&8226#; هرگز هندوانه را با میوه های دیگر میل نکنید زیرا موجب نفخ شکم می شود.

یک ساعت قبل از غذا میل کنید

مصرف میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، آناناس، گریپ فروت و خیار یا آب آنها بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف وعده غذایی صورت گیرد. مصرف این نوع از میوه‌ها موجب کاهش کلسترول و اسیداوریک خون می‌شود.

بی خواب‌ها بخوانند

اگر دچار بی خوابی هستید یا از خستگی مفرط رنج می‌برید، زردآلوی رسیده بخورید. مصرف زردآلوی رسیده برای داشتن ویتامین‌های گروه B به درمان بی‌خوابی، خستگی، گیجی و ناراحتی‌های عصبی و روحی کمک می‌کند. درضمن توجه داشته باشید مصرف بی‌رویه این میوه موجب بروز اختلال در هضم مواد غذایی و بروز اسهال می‌شود.

اگر سنگ کلیه دارید این میوه را بخورید

افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند با مصرف خربزه می‌توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. این میوه به جهت خاصیت ادرارآورش به درمان این بیماری و دفع سنگ‌های کوچک کمک می‌کند. مصرف تخم‌های بوداده این میوه نیز ادرار آور بوده و به دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌انجامد.

این میوه را با پوست بخورید

اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوست یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است که متخصصان تغذیه به آن بارها اشاره کرده‌اند. مصرف سیب به همراه پوست آن موجب می‌شود تا قند خون برای مدتی بالا بماند. در نتیجه مصرف‌کننده احساس سیری بیشتری می‌کند و غذای کمتری می‌خورد.

با افسردگی بجنگید

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می‌شود. افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است. از این رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند، موز را در سبد غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال می‌توانید این میوه را به همراه عسل در وعده صبحانه میل کنید.

نوشیدن روزانه 2 لیوان آب انگور موجب افزایش وزن می‌شود. افرادی که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند می‌توانند با نوشیدن 2 لیوان آب انگور به همراه 2 وعده غذایی ظهر و شب به این هدف نزدیک شوند. توجه داشته باشید آب انگور برای درمان هر 2 مورد لاغری و چاقی مورد استفاده دارد. اگر این میوه همزمان با وعده غذایی مصرف شود موجب افزایش وزن و اگر در فواصل وعده‌های غذایی به تنهایی مصرف شود، موجب کاهش وزن می‌شود.

سرطان معده را دور کنید

خرما به جهت داشتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه‌ها محسوب می‌شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار موثر و مفید است. علاوه بر این، مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شنوایی و بینایی شده و دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌بخشد.

پوست خود را جوان کنید

امکان تهیه ماسک زیبایی از هلو، یکی از فواید این میوه تابستانی است. قرار دادن رنده شده میوه هلو روی پوست صورت به مدت 02 دقیقه، به جوانسازی و نشاط پوست کمک می‌کند.

اگر دهانتان بد بویست...

انجیر انواع و رنگ‌های مختلفی دارد که همگی آنها در داشتن ویتامین‌های A، B، C و آهن با یکدیگر برابرند. بر اساس تحقیقات به‌دست آمده، مصرف این میوه به صورت خام و خشک موجب از بین بردن بوی بد دهان و برخی از بیماری‌های دهان می‌شود. خوردن انجیر تازه از طرفی موجب کاهش حرارت بدن و رفع تشنگی می‌شود. همچنین این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین‌طور پاکسازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.

میوه بخورید تا یبوست نگیرید

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روزانه 3 تا 5 واحد میوه از بروز ناراحتی‌های گوارشی به ویژه شایع‌ترین آنها یبوست پیشگیری می‌کند. به اعتقاد این گروه از متخصصان تغذیه نامناسب، عدم استفاده از سبزیجات و میوه‌ها در رژیم غذایی و همین‌طور کم‌حرکی از مهم‌ترین عوامل بروز یبوست در انسان است. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان موجب تحریک روده شده و به

دفع مواد زائد بدن کمک بسیاری می‌کنند. دفع نامناسب یا عدم دفع به موقع مواد زائد در بدن موجب تماس سم‌ها با جداره مویرگ‌های روده می‌شود که این مسئله به مرور موجب بروز بیماری‌های مختلف در افراد می‌شود.