

بازار گرم خوراکی های نارنجی

خوردن میوه‌ها و سبزیجات رنگی، بخش مهمی از زندگی هر فرد محسوب می‌شود. این خوراکی‌های رنگی در کنار هم علاوه بر زیبایی، دامنه وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های ضدسرطان را برای بدن فراهم می‌کنند.



سلامت نیوز : خوردن میوه‌ها و سبزیجات رنگی، بخش مهمی از زندگی هر فرد محسوب می‌شود. این خوراکی‌های رنگی در کنار هم علاوه بر زیبایی، دامنه وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های ضدسرطان را برای بدن فراهم می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ به خاطر داشته باشیم که باید ظرف غذای ما از رنگ های متفاوت خوراکی ها پر شود؛ گروه غذاهای آبی، بنفش، سفید، سبز، زرد، قرمز و نارنجی. غذاهای نارنجی منبع آنتی اکسیدان، ویتامین، فیبر و فیتونوترینت هستند که برای سلامت پوست، چشم و قلب مفیدند و همچنین از خطر سرطان می کاهند. بهترین ماده مغذی موجود در این خوراکی ها ماده ای است که دافع سرطان و پیری پوست است. در این مطلب به بررسی برخی از این خوراکی های نارنجی می پردازیم.

پرتقال، اکسیر زندگی

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 سکنه 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.

سالاد پرتقال

یادتان باشد برای درست کردن سالاد غیر از سبزیجات می توان از میوه هایی چون پرتقال نیز استفاده کرد. میوه ها می توانند علاوه بر زیبا کردن سفره تان طعم خوبی هم به غذایتان بدهند. به طور مثال می توانید چند ورقه پرتقال را به سالاد اسفناج تان بیفزایید. با این کار امتیاز دیگری هم نصیب تان می شود چون ویتامین C موجود در پرتقال کمک می کند آهن اسفناج براحتی جذب بدن تان شود.

نارنگی

نارنگی ها همیشه اشتها آور هستند. خوردن نارنگی از پرتقال راحت تر است. ضدالتهاب است و جلوی غلیظ شدن خون و در نتیجه سکنه قلبی را می گیرد. با مصرف این میوه می توان قدرت سیستم ایمنی بدن را در برابر سرطان سینه و پوست افزایش داد. اگر مبتلا به بد خوابی هستید، یکی دو ساعت قبل از خواب نارنگی بخورید و خواب راحتی را تجربه کنید. نارنگی طبع سردی دارد، بنابراین مسکن خوبی برای اعصاب به حساب می آید و از آنجا که ادرار آور است سموم بدن را دفع می کند و در تشکیل استخوان و اسکلت بدن مفید است و به دلیل داشتن فسفر فراوان، حافظه و هوش را تقویت می کند.

هشدار: افراط در مصرف نارنگی موجب افزایش گاز روده می شود و ناراحتی های گوارشی برای مصرف کننده به همراه می آورد و همچنین باعث بروز آفت و التهاب در دهان و زبان می شود.

دارابی (گریپ فروت)

این میوه از خانواده مرکبات است و مزه ای ترش مایل به تلخی دارد. دارابی منبعی غنی از ویتامین C است و در تحقیقات مشخص شده به پایین آوردن چربی خون بسیار کمک می کند. افرادی که قصد دارند رژیم بگیرند این میوه بهترین گزینه در برنامه غذایی شان است، زیرا سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. دانه های دارابی خواص ضد میکروب نیرومندی دارد و به جنگ عفونت های قارچی می رود.

این میوه اشتها را تقویت و با سرعت بخشیدن به ترشح شیره معدی عمل هضم را آسان می کند. در حفظ سلامت قلب و عروق و تولید قند مورد نیاز بسیار موثر است. میوه ای مناسب رفع عطش، درمان اختلالات مفصلی و عفونت های ریوی و تب است. کسانی که مبتلا به ریزش مو هستند با مصرف دارابی می توانند جلوی ریزش موهایشان را تا حد زیادی بگیرند. چنانچه صبح ناشتا مصرف شود ادرار آور و سم زداست. دم کرده آن به کمک بیماران مبتلا به زکام و تب می آید.

خرمالو

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 موادمعدنی مفید برای بدن است و نقش فوق العاده ای در سلامت فرد دارد. اشتها آور 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.

نارنج، بوی خوش بهار

این میوه از خانواده مرکبات است که بوی بسیار معطر و مطبوعی دارد و گل های آن به نام بهارنارنج معروف است. از گل این میوه برای تهیه عطر، طعم دهنده و عرق بهارنارنج استفاده شده است. عرق این میوه، نشاط آور، تقویت کننده مغز، از بین برنده ترشحات سینوس و مناسب دستگاه تنفس است. مصرف صبحگاهی آن در درمان اسهال و تپش قلب موثر است.

همچنین اگر لازم است خواب آلودگی را از خود دور کنید و هوشیار بمانید، این میوه را بو کنید، زیرا زیاد بوییدن آن بی خوابی می آورد. نارنج به هضم غذا کمک می کند، انرژی زا، خلط آور، ضدسرفه و آرامش بخش است. نارنج صفرا را دفع می کند و سلول های کبدی را به فعالیت وامی دارد و سموم بدن را از بین می برد. پوست نارنج در درمان یبوست و ترشی معده مناسب است.

خرزبه درختی (پاپایا)

ظاهر این میوه شبیه خربزه و طعمی شبیه موز، انبه و هلو دارد. دانه های این خربزه سیاه رنگ و شبیه خاویار است. این میوه بسیار مقوی است و تقریباً تمام ویتامین های بدن را می تواند تامین کند. این میوه ضدقارچ بوده و علیه بیماری های قارچی می جنگد. میوه رسیده خربزه که نارنجی رنگ است معمولاً بدون پوست و دانه مصرف می شود، اما میوه کال آن که هنوز سبز است، پخته شده و با سوپ یا سالاد مصرف می شود. این میوه برای پوست، معده و روده مصرف دارویی دارد. خربزه درختی برای چشم و دستگاه گوارش مفید است و درمان ورم مفاصل است. از آنجا که خربزه درختی بخوبی موجب هضم غذا می شود و بدن مواد مغذی را دریافت می کند و به مدت طولانی شاداب می ماند موجب پیشگیری از پیری زودرس می شود. استفاده آن روی پوست می تواند عفونت های قارچی و سوختگی ها را درمان کند. در واقع بافت های مرده ناشی از سوختگی را تجزیه می کند و از بین می برد.

زالزالک

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 اشتها آور و آرامش بخش است و

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

کامکوات

میوه ای شیرین و خوش طعم و از خانواده مرکبات است با این تفاوت که می توان آن را با پوست خورد و در زمستان و بهار یافت می شود. کامکوات مانند سایر مرکبات پره پره است، ولی اندازه آن مانند خرما یا زیتون است و مثل پرتقال هسته دارد. کامکوات غنی از فیبر، مواد معدنی، ویتامین و آنتی اکسیدان است. همچنین به دلیل حجم بالای ویتامین C در آنها سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و از آنجا که کلسیم دارد مناسب استخوان و دندان هاست. جلوی بیماری های ویروسی و همچنین تحلیل برنده اعصاب را می گیرد و از خطر ابتلا به دیابت می کاهد. از این میوه می توان مربای بسیار لذیذی تهیه کرد. این میوه در شمال کشور می روید.

هویج های رنگ پریده

اولین هویج های کشت شده در دنیا، رنگ های متفاوتی از جمله قرمز، زرد و بنفش داشتند. در واقع تا سال 1700 هیچ کس هویج رنگ پریده نارنجی ندیده بود. این نوع هویج در هلند رشد کرد و سپس به دلیلی که واقعا معلوم نیست نارنجی، رنگ استاندارد هویج شد. البته هویج های رنگ دیگر هنوز هم وجود دارد و نوع قرمز آن بیشتر برای تغذیه حیوانات مزرعه استفاده می شود.

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 سکنه 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. 87 درصد هویج، حاوی آب است که برای بدن بسیار مفید است.

هشدار: اگرچه تاکنون هیچ یک از انواع هویج ها اثر بدی نداشته اند اما مصرف بیش از حد آنها به دلیل وجود بتاکاروتن ممکن است پوست را به سمت رنگ نارنجی و زرد پیش ببرد که البته جای هیچ نگرانی نیست، زیرا با قطع مصرف آن رنگ پوست نیز به حال عادی بازمی گردد.

شلیل

این میوه به رنگ های زرد متمایل به نارنجی دیده می شود و در اینجا آن را میان میوه های نارنجی قرار داده ایم. شلیل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، چشمی و حتی سرطان را تا حد زیادی بگیرد. همچنین نقش بسیار اساسی در پاکسازی روده دارد و از آنجا که حاوی پتاسیم است موجب افزایش شادابی و تحرک در فرد می شود. فشارخون بالا را کنترل می کند و جلوی ابتلا به سکنه مغزی را می گیرد. برگ های شلیل تسکین دهنده تب است و همچنین به کسانی که به التهاب معده، سیاه سرفه و برونشیت مبتلا هستند، توصیه می شود.

اما مراقب باشید از برگ های شلیل بیش از حد مصرف نکنید، زیرا موجب ادرار زیاد و خشکی بدن می شود.