

## میوه‌هایی که طبابت می‌کنند

هر یک از میوه‌ها خواص فوق‌العاده‌ای دارند که باید در برنامه‌ی غذایی روزانه گنجانده شوند. در غیر این صورت شک نکنید که امروز و فردا یک جای کار بدن خواهد لنگید.



هر یک از میوه‌ها خواص فوق‌العاده‌ای دارند که باید در برنامه‌ی غذایی روزانه گنجانده شوند. در غیر این صورت شک نکنید که امروز و فردا یک جای کار بدن خواهد لنگید.

به گزارش تبیان، میوه! این نعمت‌های آبدار و خوشمزه‌ی الهی! سرشار از ویتامین و فیبر! یکی از آن نعمت‌هایی که ضامن سلامتی و طول عمر است. از توت و تمشک گرفته تا طالبی و هندوانه هر یک خواص فوق‌العاده‌ای دارند که باید در برنامه‌ی غذایی روزانه گنجانده شوند. میوه‌های ریز، دکترهای بی‌ادعا

### توت‌فرنگی

کلاً توت‌ها منبع خاصیت هستند. توت‌فرنگی نیز جزو میوه‌های ریز و خوش‌طعمی است که ظاهرش دلربا و طعمش فوق‌العاده است. این توت خوش‌رنگ دیورتیک (ادرارآور) و ملین است و مصرف آن باعث احساس شادابی می‌شود. این میوه‌ی ریز سرشار از ویتامین C و انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست که سلامتی‌تان را تضمین خواهند کرد. افرادی که از بیماری نقرس رنج می‌برند حتماً توت‌فرنگی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود داشته باشند.

### تمشک و شاه‌توت

به افرادی که از مشکلات گوارشی و همچنین از روماتیسم رنج می‌برند توصیه می‌شود حتماً شاه‌توت و تمشک میل کنند. اگر دچار اختلالات قاعدگی هستید نیز حتماً به این میوه‌های ریز اعتماد کنید. شاه‌توت و تمشک سرشار از فیبرها بوده و به این ترتیب از یبوست نیز پیشگیری می‌کنند.

### بلوبری

بلوبری را قهرمان آنتی‌اکسیدانی می‌دانند. این میوه‌ی بنفش خوش‌طعم حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی فراوانی است که به بهبود حافظه کمک کرده و آلزایمر را از شما دور می‌کنند. این میوه‌های ریز استحکام استخوان را نیز بالا می‌برند.

### زغال‌اخته

استفاده‌ی منظم از زغال‌اخته از ابتلا به عفونت‌های ادراری که در خانم‌ها رایج است پیشگیری می‌کند. برای پیشگیری و همچنین بهبود این بیماری می‌توانید روزانه دو لیوان آب زغال‌اخته میل کنید. آقایانی که نمی‌خواهند با مشکل سرطان پروستات درگیر شوند نیز بهتر است زغال‌اخته را در برنامه‌ی غذایی‌شان بگنجانند. توجه داشته باشید که همین میوه‌های ریز خطر تصلب شرایین را کاهش می‌دهند.

### گیلاس

میوه‌ی مورد علاقه من! گیلاس خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان پوست، سرطان معده، سرطان کبد و سرطان ریه را کاهش می‌دهد. دم گیلاس خواص دیورتیک دارد و باعث تمیزی کلیه‌ها می‌شود. می‌توانید دم یا همان چوب گیلاس را دم کرده و میل کنید.

### انار

انار برای درمان سرفه‌های طولانی و همچنین رفع تب، اسهال و معده درد و غیره مفید است. یاقوت‌های قرمزی که کنار هم رچ زده و بی‌ادعا شما را به لذت بردن از طعمشان دعوت می‌کنند تقویت‌کننده مفاصل هستند و باعث بهبود آرتروز دست‌ها و زانوهایتان می‌شوند. انار باعث تقویت لثه‌ها شده و همچنین برای سلامت پروستات آقایان بسیار مفید است.

### طالبی

طالبی سرشار از پتاسیم بوده و در واقع یک ملین کاملاً طبیعی و قوی محسوب می‌شود. این میوه‌ی آبدار باعث تمیزی و پاک‌سازی بدن شده و به احیای بافت‌های بدن کمک می‌کند. اگر دنبال یکی از منابع غذایی کاروتن و ویتامین C می‌گردید حتماً طالبی میل کنید. این میوه‌ی پرخاصیت خطر ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد برای همین خانم‌های باردار از مصرف آن غافل نشوند. طالبی همچنین یکی از دوستداران دستگاه قلب و عروق است.

## هندوانه

میوه‌ای که گرمای تابستان را قابل تحمل می‌کند. سرخ و آبدار و سرشار از خواص است. هندوانه سرشار از پتاسیم و ویتامین C می‌باشد و یکی از میوه‌های کم کالری محسوب می‌شود. از آنجایی که این میوه، آبدار است تأثیر زیادی در تمیزی کلیه‌ها دارد به خاطر اینکه ادرارآور است. هندوانه به طور کلی بدن را از شر سموم پاک‌سازی می‌کند.

## گریپ‌فروت

گریپ‌فروت را ویابگری طبیعی می‌دانند و یکی از مواد غذایی مفید برای آقایان است. این میوه برای افرادی که دچار آریتمی هستند بسیار مفید است. گریپ‌فروت همچنین باعث کاهش تشکیل لخته‌های خونی می‌شود.

## هلو

هلو یکی از منابع خوب ویتامین‌های گروه B و E می‌باشد. این میوه باعث تحریک عملکرد روده‌ها و ترشحات معده می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند. هلو سرشار از املاح معدنی است و برای ورزش‌کاران فوق‌العاده است.

## گلابی

گلابی برای پیشگیری از یبوست و بواسیر فوق‌العاده است و خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می‌دهد. این میوه‌ی خوش‌طعم باعث کاهش کلسترول خون شده، هوش و حواستان را بالا می‌برد. گلابی همچنین باعث افزایش جذب میزان کلسیم موجود در مواد غذایی می‌شود.

## سیب

سیب طیب حاذقی است. این میوه‌ی بهشتی باعث کاهش اکسایش چربی در خون شده و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. اگر می‌خواهید به راحتی و درستی تنفس کنید سیب را دریابید. به خاطر اینکه خطر بیماری آسم و سرطان را کاهش می‌دهد و از ابتلا به سرطان کولون پیشگیری می‌کند. بهتر است سیب را با پوست میل کنید چون بیشتر ترکیبات مغذی آن در پوستش قرار دارد. البته بهتر است از میوه‌های ارگانیک استفاده کنید و پوست میوه را با دقت تمام شستشو دهید.

## موز

موز با فشارخون بالا مقابله کرده و از سفت شدن رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند. زمانی که رگ‌ها خاصیت ارتجاعی بالایی داشته باشند خون به راحتی در آن‌ها به گردش در می‌آید و قلب به زحمت نمی‌افتد. این میوه‌ی خوشمزه از ابتلا به زخم معده و اسهال پیشگیری می‌کند و در درمان این مشکلات نیز موثر است.

## آلو

آلو باعث دفع راحت و تمیزی کلیه‌ها می‌شود. این میوه‌ی کوچک سرشار از ویتامین‌هاست و اجازه نمی‌دهد کبد انباشته شود. در واقع اگر می‌خواهید کبدتان همیشه تمیز باشد آلو میل کنید.

## انگور

انگور یکی دیگر از نعمت‌های الهی است که بدن را مثل دسته‌ی گل تمیز می‌کند. این میوه‌ی خوشمزه از یبوست و اسهال پیشگیری کرده و برای درمان برخی از مشکلات پوستی مفید است. انگور همچنین برای کبد و مقابله با نقرس مفید است. اگر از خستگی، بی‌خوابی، سردرد و غیره رنج می‌برید حتماً انگور میل کنید.

## حرف حساب

بهتر است میوه را به صورت کامل و نه آب میوه میل کنید. به خاطر اینکه گوشت و پوست میوه حاوی خواصی است که در روند آبدگیری از بین می‌رود. تا جایی که می‌شود از میوه‌های ارگانیک استفاده کنید به خصوص میوه‌های ریز مانند توت‌فرنگی و همچنین موز و غیره را. به خاطر اینکه این میوه‌ها حساسیت بیشتری نسبت به آفت‌کش‌ها دارند.