



مصرف «به» قلب و اعصاب را تقویت می‌کند

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه جوشانده برگ «به» برای درمان بی‌خوابی موثر است، گفت: تقویت قلب، اعصاب، درمان افسردگی و وسواس از خواص «به» محسوب می‌شود.

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه جوشانده برگ «به» برای درمان بی‌خوابی موثر است، گفت: تقویت قلب، اعصاب، درمان افسردگی و وسواس از خواص «به» محسوب می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس، در رابطه با خواص درمانی میوه به اظهار داشت: به یک میوه پرخاصیت بوده و از درختی با ارتفاع حداکثر 5 متر حاصل می‌شود. درخت به شبیه درخت سیب بوده و در فصل پاییز میوه می‌دهد، تخم میوه به را به‌دانه گویند که اثر درمانی آن بسیار زیاد است.

وی افزود: بهترین به ایران در اصفهان پرورش داده می‌شود و گاهی درخت به تا 50 سال عمر می‌کند و از سه تا پنج سالگی آغاز تولید میوه این درخت است، البته در نیشابور هم به پرورش داده شده که به اندازه اصفهان نیست.

متخصص تغذیه بیان داشت: برگ، میوه، دانه و سایر قسمت‌های درخت به دارای خاصیت درمانی بوده و به، به صورت خام، پخته، شربت، مربا، ژله، کمپوت و جوشانده مصرف می‌شود و به طور کلی برای تقویت قلب و اعصاب بسیار مفید است.

صفوی ادامه داد: فیبر موجود در میوه به نیز خواص درمانی داشته و مربای آن ضد نفخ بوده بر خلاف خود به که نفاخ است، در احادیث نیز از پیامبر نقل شده کسی که سه روز ناشتا مقداری به مصرف کند ذهنش باز و علمش افزایش می‌یابد.

وی بیان داشت: بر اساس روایات و احادیث مصرف به قوه بینایی را تقویت کرده و در قلب محبت ایجاد می‌کند مصرف آن در زنان باردار سبب شده فرزندان شجاع و زیبا داشته باشند، از حضرت علی (ع) نیز نقل شده است که به برای ضعف قلب و شجاعت مؤثر است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف ناشتای به غم و اندوه را می‌زداید و سبب تصفیه نطفه نیز می‌شود، گفت: تانن موجود در به در معالجه اسهال و ورم روده بسیار مؤثر است، به‌دانه نیز ورم معده را رفع کرده و می‌توان 4 گرم به‌دانه را با سه چهارم لیوان آب مخلوط کرد و پس از هم زدن و ایجاد حالت ژلاتینی برای رفع معده‌درد آن را استفاده کرد.

صفوی افزود: جوشانده برگ درخت به بی‌خوابی را درمان کرده و در صورتی که این جوشانده طی 10 دقیقه تهیه شود و با شکوفه نارنج شیرین مخلوط شود و قبل از خواب افرادی که دچار بی‌خوابی هستند آن را مصرف کنند دیگر دچار مشکل اختلالات خواب نمی‌شوند.

وی اظهار داشت: جوشانده برگ به بهترین راه درمان عصبانیت بوده و لعاب خیس کرده به‌دانه گلودرد را تسکین و سرفه را درمان می‌کند، همچنین این جوشانده قابض است و در هضم مؤثر واقع می‌شود.

صفوی گفت: آب به مخلوط با شکر در معالجه معده و روده مؤثر است و دم‌کرده شکوفه به به اضافه عرق بهار نارنج نیز برای خواب‌آوری مناسب است، همچنین به دارای ویتامین E و آنتی‌اکسیدان بوده و جلوی سرطان را می‌گیرد، ویتامین B موجود در به نیز سبب آرامش اعصاب می‌شود و تقویت قلب و اعصاب را نیز درمان می‌کند، به برای کسانی که عرق بدن آنها بدبو است نیز مفید است و مشکلشان را رفع می‌کند.

این متخصص تغذیه بیان داشت: کودکانی که میلی به خوردن خاک و گل دارند با به دادن به آنها می‌توان این مشکلشان را رفع کرد، همچنین برای رفع عطش، سوزش دهان و گرفتگی صدا خوردن به‌دانه بسیار مؤثر است.

وی عنوان کرد: جوشانده به‌دانه روی پوست برای ترک لب، پوست و ناراحتی‌های بواسیر بسیار مناسب بوده و جوشانده برگ درخت به برای پانسمان سطح بدن و شست‌وشوی چشم به کار می‌رود؛ همچنین این میوه برای اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد مفید و این مشکلات را در افراد دچار این بیماری‌ها رفع می‌کند.

صفوی با اشاره به اینکه یک لیوان آب به، به همراه نصف لیوان روغن زیتون زمانی که جوشانده شوند روغن به تهیه می‌شود، گفت: مالش روغن به، به بدن برای شوره سر، سوزش دهان مفید است، جویدن به‌دانه نیز کندی دندان را رفع می‌کند و شربت به‌لیمو برای کسانی که حرارت بدنشان بالاست مؤثر است.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: به دارای ویتامین‌های A، B و C همچنین املاحی مانند پتاسیم، روی، فسفر، کلسیم، آهن، منیزیم و سلانیوم لذا از آنجایی که یک مولتی‌ویتامین کامل محسوب می‌شود برای درمان لاغری و جلوگیری از چاقی مصرف این میوه توصیه می‌شود، همچنین زنان باردار برای رفع مشکل تهوع در این دوران می‌توانند به مصرف کنند.