

## رنگین کمانی از میوه های رنگارنگ

### خواص شگفت انگیز میوه های زرد رنگ در افزایش سلامت جسم و روان

خوردن میوه‌ها و سبزی‌های 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 ضد سرطان را برای بدن فراهم می‌کنند. همه میوه‌هایی که روزانه مصرف می‌کنید با توجه به نوع رنگ‌شان فواید خاصی برای شما دارند.

رنگ میوه‌ها، تمامی محیط ما و حتی خود ما را نیز تسخیر کرده‌اند و در تمام جسم، جان و روح ما اثر می‌گذارند. ایجاد تنوع در رنگ، ترکیب و طعم غذاهایی که می‌خورید از یک غذا به غذای دیگر و از غذای امروز تا فردا و در تأمین جسم و روان سالم تر، نقش به‌سزایی دارد. زرد، رنگی است آرامش‌بخش و شادی‌آفرین. بادیدن این رنگ شما احساس آرامش می‌کنید. اما سؤالی که پیش می‌آید این است که آیا این رنگ آرامش‌بخش در خوراکی‌ها، در خواص سلامت آنها هم تاثیرگذار است؟ بهترین میوه‌های زرد شامل موارد زیر می‌شود: لیمو، سیب زرد، انجیر زرد، انبه، آناناس، گلابی زرد، زرد آلو، خربزه، موز، گریپ فروت. رنگ زرد با خود احساسی از شادی، لذت و امید می‌آورد و وقتی به مصرف غذاهای زرد رنگ می‌رسید می‌توانید امیدوار باشید که بدن در کنار ذهن و روح، در بهترین حالت ممکن قرار خواهند گرفت.

## خواص میوه‌های زرد رنگ برای افزایش سلامتی :

- میوه‌های زرد حاوی فلاونوئیدها، لیکوپن، پتاسیم و بتاکاروتن می‌باشند. این مواد مغذی بخش مهمی در استحکام و تراکم استخوان‌ها، پوست و دندان‌های سالم دارند و سیستم قلب، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را تا حد زیادی بهبود می‌بخشند.
- رنگ زرد، اغلب نشان دهنده آفتاب، درخشندگی و درخشش است. اینها برخی از صفت‌هایی است که همه ما دوست داریم وقتی کسی از ما در مورد ماهیت پوست ما می‌پرسد، آنها را داشته باشیم. با این حال، مشکلات پوستی مانند جوش، آکنه، خشکی و خارش به راحتی به وجود می‌آیند، و حفظ پوست شفاف را سخت می‌کند. پوست نرم و لطیف یک رویای دور است، به ویژه برای نوجوانانی که بیشترین مشکلات پوستی را دارند. پوست ما به میزان زیادی در مورد وضعیت سلامتی ما صحبت می‌کند. خستگی و ناراحتی از جمله شاخص‌های قابل مشاهده و سایر عوامل مانند آلودگی و استرس است.
- میوه‌های زرد منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند که قدرت برگشت آسیب‌هایی که به سلول‌های پوست وارد شده است را دارند. این میوه‌ها آفتابی، انبارهایی هستند که فواید تمام‌نشدنی دارند و امید و نشاط را به ذهن، جسم و روح می‌بخشند.
- میوه‌های زرد سرشار از مواد مغذی شناخته شده برای محافظت از سیستم عصبی شما باعث تقویت سلامت چشم و جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود. آنها همچنین نقش مهمی در حفظ سلامت پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به ساختن استخوان‌های قوی دارند.
- میوه‌های زرد رنگ سرشار از ویتامین C و برای چشم، قلب، دستگاه هاضمه و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند.

- وقتی تلاش آگاهانه می کنید تا انواع متنوعی از میوه ها ی زرد را در بدن خود بگنجانید ، مصرف مواد مغذی بدن را افزایش می دهید که تأثیر شگفت انگیزی روی پوست دارد.
- ترکیبات میوه های نارنجی و زرد ، باعث تقویت کلاژن سازی پوست می شوند و بارادیکال های آزاد زیان آور مبارزه کرده و در نهایت باعث تعادل قلیایی بدن می شوند.
- میوه های زرد رنگ معمولاً اشتها آور است.
- مناسب برای هضم غذا هستند.
- میوه های زرد رنگ تصفیه کننده کبد ، روده ها و کلیه هاست.
- این مواد غذایی در درمان بیماری های معده (ورم معده) ، کیسه صفرا ، یبوست و فشار خون و همین طور مشکلات ریوی مناسب هستند و در تقویت غدد لنفاوی و قلب موثرند و بسیار انرژی زا و محرک اعصاب می باشند.
- میوه ها ی زرد دارای یک ماده شیمیایی گیاهی به نام بیوفلاونوئید هستند .این عنصر گاهی به عنوان ویتامین P نیز شناخته می شود. این عنصر به تجزیه ویتامین C در بدن کمک می کند و بنابراین ویتامین C مورد نیاز پوست را برای تأمین مجدد بدن تأمین می کند .
- آنها حاوی کاروتنوئید هستند .این یک رنگدانه طبیعی است که به میوه ها رنگ می بخشد.
- میوه ها ی زرد دارای مواد شیمیایی شیمیایی ، آنتی اکسیدان ها ، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که می توانند در برابر بیماری های شدید و مشکلات قلبی مقابله کنند .
- میوه های زرد علاوه بر ویتامین C ، دارای فلاونوئیدها ، لیکوپن ، پتاسیم و بتاکاروتن هستند .این مواد مغذی بخشی حیاتی در ساختن استخوان ها ، پوست و دندان های سالم است و سیستم های گوارشی و سیستم ایمنی بدن را تا حد زیادی بهبود می بخشد.

- خوراکی های زرد، ضد سرطان هستند.
- رنگ های روشن به ویژه رنگ زرد در بالا بردن روحیه افراد بسیار موثر است. میوه های زرد با رنگ های روشن و آفتابی خود، بلافاصله ما را خوشحال می کنند .
- این رنگ خاص طیف وسیعی از فواید تغذیه ای را فراهم می کند و یکی از قسمت های اساسی هر رژیم غذایی است.
- به حفظ پوست سالم، درمان جراحی ها و قوی نمودن استخوان ها و دندان ها کمک می کند.
- میوه های زرد منبع غنی از مواد مغذی گوناگون هستند که فواید بسیاری برای سلامتی دارند .
- آنتی اکسیدان های موجود در میوه های زرد نیز به مقابله با رادیکال های آزاد کمک می کنند.
- میوه های زرد رنگ همچنین حاوی میزان قابل توجهی فیبر هستند، که به پاکسازی دستگاه گوارش کمک می کند و می تواند در کاهش کلسترول در سیستم قلبی و عروقی موثر باشد.
- به سلامت چشم کمک می کند و خطر تخریب ماکولای چشم را کاهش می دهد. ویتامین A موجود در میوه هایی با رنگ زرد که از بتاکاروتن تشکیل می شود، برای سلامتی چشم مهم است و خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهند.
- خطر سرطان پروستات را کاهش می دهد فشار خون را کاهش می دهد
- کلسترول LDL (کلسترول بد خون) را کاهش می دهد .
- تعادل pH بدن را تشویق می کند
- باکمک کلسیم و منیزیم موجود در خودشان، استخوان های سالم تری ایجاد می کند.
- می توانند فشار خون را کاهش دهند.

## توصیه های مهم:

- زرد آلو بخورید. زردآلوهای تازه کالری کمی دارند، اما منبع سرشاری از فیبرهای رژیمی، ویتامین ها و املاح معدنی هستند. وجود آهن و ویتامین C در این میوه آن را انتخاب خوبی برای افراد مبتلا به کم خونی می کند. زردآلو سرشار از فیتوکمیکال هایی است که به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک می کند، کلسترول خون را کاهش می دهند و نقش حفاظتی در برابر سرطان ها دارند.
- زرد آلو حاوی ویتامین A ، C و آهن و کلسیم است. مواد مغذی موجود در زرد آلو از چشم ها و قلب محافظت می کند و از خطر بیماری های قلبی، سکته، آب مروارید می کاهد. در ضمن ضدسرطان است و عمر را طولانی می کند. زردآلو در حفظ سلامت چشم ها مفید است. زردآلو منبع سرشار ماده دیگری است به نام کاروتنوئید که یک ماده آنتی اکسیدان بسیار قوی به شمار می آید.
- زردآلو منبع بسیار خوبی از کاروتنوئیدها و هسته انواع آن که بتاکاروتن نامیده می شود است. این آنتی اکسیدان نیرومند می تواند خطر بروز بعضی از انواع سرطان های معده و روده را کاهش دهد زردآلو خشک شده سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن، از ضد اکسید کننده های قوی محسوب و در مقابل با سرطان مفید است. این ماده در زردآلو یافت می شود و آن را می توان به مقدار نامحدود و در درازمدت بدون هیچ عوارض مصرف کرد.
- ویتامین A و مشتقات موجود آن در زردآلو می تواند ارزش زیادی را در پیشگیری از بروز سرطان داشته باشد. بتاکاروتن را به بدن خود به طور روزانه برسانید. که این مقدار مساوی است با مقدار بتاکاروتن موجود در شش عدد از این میوه ی تازه . زردآلو های تیره و تازه دارای مقدار زیادی بتاکاروتن هستند.

برای جلوگیری از بروز سرطان دستگاه گوارش (معهده و روده ها) روزانه باید دست کم ۵ میلی گرم بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) وارد بدن شود که این میزان از ۵ عدد زردآلوی تازه تامین می شود زردآلو سرشار از سلنیوم است که می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند. برای به دست آوردن منافع آن متخصصان غذایی پیشنهاد می کنند که حداقل ۵ میلی گرم از این میوه بخورید و شفا یابید. زردآلوی خشک به طور خاص پتاسیم زیادی دارد. این مواد برای پیشگیری از بروز سرطان مفید و موثر است. طبق تحقیقات علمی جدید زردآلو در ردیف بالای لیست میوه ها و سبزی های ضد سرطان، به ویژه ضد سرطان ریه و شاید هم سرطان لوزالمعده جای دارد. میوه هایی نظیر زردآلو و هلو نقش پیشگیری کننده در ابتلای به سرطان دستگاه گوارش دارند.

زردآلو حاوی فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) محلول در آب است. مطالعات نشان می دهد فیبرهای محلول باعث حفظ قند و چربی خون می شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری های روده ای (مانند بواسیر، سرطان روده) جلوگیری می کند. روغن دانه زردآلو بلافاصله سلول های سرطانی را از بین می برد. طبق تحقیقات دانشمندان این روغن ضد بیماری سرطان و معالجه آن است.

دانه میوه زردآلو مانع از بروز سرطان می شود. مصرف منظم زردآلو به کاهش احتمال بروز کم خونی کمک می کند. شش عدد برگه زرد آلوی تازه، حدود ۱۳ درصد نیاز روزانه خانم ها را به آهن رفع می کند. زرد آلوی تازه به آهستگی هضم می شود و جریان ملایمی از قند را راهی خون می کند.

وجود ویتامین B در زرد آلوی خشک شده امکان دارد که شما را در برابر آلزایمر و مسائلی که به سالخوردگی سلول های مغزی ارتباط پیدا می کند محافظت و حمایت نماید. زردآلوهای نرم و درشت انتخاب کنید تا زردآلوهای سفت و زرد. زردآلو سرشار از انرژی موثر در درمان یبوست، کاهش دهنده افسردگی و تقویت

کننده اعصاب رنگ نارنجی، رنگی جذاب و سرزنده و شاداب کننده، که در نهایت جذابیت و جلب توجه احساس زدگی ایجاد نمی کند.

بهتر است برگه زردآلو ( به طور طبیعی) خورده شود، زیرا تراکم و غلظت بتاکاروتن در آن خیلی زیاد بیشتر از زردآلوی تازه است. زردآلو را شسته و خام مصرف کنید یا از آن کمپوت، شربت، مربا و چاشنی درست کنید. به جای انواع زرد و سفت، زردآلو های نرم و درشت انتخاب کنید.

به هنگام خرید زرد آلوی خشک و برگه آن، انواعی را که رنگ روشنی دارند انتخاب کنید، زیرا به وسیله دی اکسید سولفور نکه داری می شوند. بسیاری از زردآلو های خشک شده به وسیله ی سولفات ها نگهداری می شود و اگرچه این مواد نکه دارنده بر روی بسیاری از مردم تأثیر سوء نمی گذارند، آنها می توانند از این ماده به عنوان تهدید کننده های آلرژیک (حساسیت زا بودن) نام ببرند که بعضی از افراد دچار تنگی نفس به واسطه ی آن بیماری شان تشدید می شود .

اگر شما تنگی نفس دارید پس باید مواظب برچسب هایی که روی زردآلوی خشک شده نصب شده اند باشید. در این صورت بهتر است که شما به انواع تازه ی زردآلو رویاوریید. زردآلو ها را در یک پاکت کاغذی پیچیده و دردمای اتاق نکه داری کنید. به منظور نکه داری در یخچال، آنها را در کیسه پلاستیکی قرار داده و در طی چند روز آنها را مصرف کنید. زردآلو به صورت تازه و پخته در آب یا بخارپز شده جهت مصرف در تهیه بستنی، مربا، سالاد، میوه و... قابل استفاده می باشد.

از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم موادغذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید. افرادی که ناراحتی کبدی دارند باید از زیاد خوردن زردآلو پرهیز کنند. هنگام خریدن زرد آلوی خشک از خرید آنهایی که شفاف هستند خودداری کنید، زیرا به آنها نکه دارنده اسید سولفوریک اضافه شده است.

- مصرف میوه تابستانی را جدی بگیرید. گرمک ملین و اشتها آور است و موجب طراوت پوست می شود . گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان است و سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند . گرمک از خشکی پوست و مو جلوگیری میکند و پوست را باطراوت نگه می دارد . می گویند اکسیر جوانی است و هرکس از این میوه به اندازه کافی مصرف کند عمرش طولانی می شود.
  - گاهی اوقات خریدن گرمک خوب در بازار مشکل است. بهترین روش ،بوئیدن آن است . یک گرمک خوب و رسیده عطر شیرینی دارد . از مصرف موز غافل نشوید. خواص موز و فواید بی نظیر آن که برای درمان انواع بیماری ها و تقویت سیستم های مختلف بدن و از جمله تقویت قوای جنسی در دنیای تغذیه شناخته شده است و با داشتن آنها می توان به راحتی بدون استفاده از دارو، بدنی سالم داشت .
  - موز بخورید. موز دارای چندین ویتامین، مواد معدنی و مقدار زیادی فیبر (الیاف گیاهی) است. موز حاوی ویتامین های E, PP, B6, B2, B, A مواد معدنی فسفر، کلسیم، پتاسیم، آهن و مواد دیگری مانند قند قابل تخمیر، ساکاروز، مواد از ته و غیره می باشد. موز، انرژی زیادی دارد و خوراکی مناسبی برای کودکان و افراد مسن محسوب می شود ضدسرطان بوده و ماهیچه ها را تقویت می کند.
- بسیار خون ساز است و گرد موز می تواند کلسترول خون را پایین بیاورد . برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید. ما چون حاوی قند فراوانی است برای مبتلایان به دیابت مضر است . موز بسیار نفاخ است و برای رفع این عارضه پس از خوردن موز کمی نمک بخورید. همچنین موز ، خون ساز است و بهترین میوه برای مبتلایان به کم خونی محسوب می شود. تطبیق پذیری در موز این واقعیت را نهفته است که ویتامین A, B, C, E و روی ، پتاسیم و منیزیم است . این ماده از آمینو اسیدهای خوش خیم تشکیل شده است که در برابر آلرژی (حساسیت) زره پوش می شوند . موز به افزایش تولید انرژی و کاهش سطح استرس (فشار روحی) کمک می کند.

هنگامی که با استرس مواجه می شوید، سوخت و ساز بدن تان افزایش می یابد و در نتیجه سطح پتاسیم بدن کاهش پیدا می کند. در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سرروتونین و دوپامین وجود دارد. موز باعث خوش اخلاقی و خواب راحت می شود موز سرشار از تریپتوفان است که بدن آن را به سرروتونین تبدیل می کند.

- با سیب زرد آشتی کنید! سیب از هر رنگی که باشد بسیار پرفایده است و سیب زرد انرژی دهنده، ضد عفونی کننده قوی روده و مناسب دستگاه هاضمه می باشد. جلوی تشکیل سنگ کلیه را می گیرد و رفع کننده یبوست و اسهال است. در واقع اگر با پوست مصرف شود جلوی یبوست را می گیرد و بدون پوست از اسهال ممانعت می کند. همچنین برای کسانی که اختلالات تنفسی دارند مفید بوده و آرامش دهنده اعصاب است.

فردی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن، از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می نمایند. سیب دارای مقدار بسیار ناچیزی ویتامین K است. خوردن سیب و حتی بو کردن آن، باعث کاهش فشار خون می شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (YALE) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشار خون بیماران را پایین می آورد.

مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکته قلبی یاد شده است. مصرف تقریباً ۲ عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و از بروز سکته قلبی پیشگیری می کند. ویتامین E, A, C پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند. سیب به دلیل داشتن فیبرهای غذایی از بروز خطر گرفتگی رگ های

قلب پیشگیری می کند. سیب‌های زرد حاوی قند طبیعی و فیبر هستند که آنها را تبدیل به میان‌وعده‌ای محبوب می‌سازد.

سیب‌ها، فاقد چربی و سرشار از مواد مغذی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر و ویتامین C هستند. آن‌ها سرشار از فیبری به نام پکتین هستند. آن‌ها در کاهش کلسترول، کنترل دیابت و سم‌زدایی بدن بسیار کمک‌کننده هستند.

- مصرف مرکبات را فراموش نکنید. پرتقال و نارنگی تقویت‌کننده دستگاه عصبی، عضلات و غده، مناسب برای رفع اختلالات دستگاه گوارش، کبد و روده‌ها. مواد مغذی مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، گریپ فروت) باعث بهبود سلامت دهان می‌شوند.
- آناناس را به یاد داشته باشید. آناناس، این میوه خوش طعم که کندن پوست آن کمی سخت و ماندگاری اش کوتاه است، سرشار از ویتامین C و B1 بوده و مانع بروز بیماری‌هایی مثل فشارخون بالا، گرفتگی سرخرگ‌ها، روماتیسم و سرطان می‌شود. همچنین ناراحتی‌های گوارشی را التیام داده و کم‌اشتهایی را درمان می‌کند.

آناناس دردهای عضلانی را از میان می‌برد و سم‌زدای موثری است. خوردن بیش از حد آناناس موجب پوسیدگی دندان و تورم لثه می‌شود، بنابراین بهتر است پس از خوردن آناناس دهان‌تان را بشویید.

- از مصرف گوجه زرد غافل نشوید. گوجه‌های زرد مانند دیگر میوه‌ها شکل، اندازه و رنگ‌های مختلفی دارند. گوجه‌های زرد کمتر اسیدی هستند و شیرین‌تر آنها، نوع قرمز هستند، در نتیجه انتخاب محبوبی در بین افرادی هستند که از نمی‌توانند مواد اسیدی را تحمل کنند. گوجه‌های زرد همچنین حاوی مقادیر زیادی نیاسین و فولات هستند.

- انجیر بخورید. انجیر برای سلامت قلب مفید است و تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون محافظت می‌کند. از آنجایی که آقایان بیش از خانم‌ها به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند مصرف انجیر برای شان بسیار مفید است. انجیرها، منبعی غنی از پتاسیم که در کنترل فشار خون ضروری است، می‌باشند. آن‌ها همچنین مقدار خوبی از فیبر رژیمی را تامین می‌کنند، بنابراین انتخاب مناسبی در برنامه کاهش وزن هستند. آنها همچنین در کاهش سطوح کلسترول و کنترل دیابت و دیگر عوامل مرتبط قلبی مفید هستند.
- هندوانه زرد! هندوانه زرد شیرین‌تر از نوع قرمز است و مقدار کمی کالری، چربی‌های اشباع، کلسترول و سدیم دارد که باعث می‌شود برای کاهش وزن مفید باشد. این میوه سرشار از پتاسیم، ویتامین A و ویتامین C است.
- خربزه با خواص فراوان! خربزه بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و ادرار است. پوستش ادرار آور و شستشو دهنده و گوشت آن، بهترین غذا برای افراد با طبع سرد است. پوشال‌های بین تخمه خربزه، سنگ شکن کلیه می‌باشد. دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می‌کند. خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می‌شود و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند بسیار مفید است. بهتر است این میوه بعد از غذا صرف شود، در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می‌کند. خربزه را هرگز با عسل نخورید، چراکه این دو باهم سرناسازگاری دارند و موجب دل درد شدید و گاه مرگ می‌شوند.
- مصرف انبه را امتحان کنید. انبه این پادشاه میوه‌ها، انتخابی دیگر از میوه‌های محبوب است؛ زیرا که از ما در برابر خطرات مربوط به سرطان محافظت می‌کند. این میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر رژیمی است. انبه منبع خوبی از پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است. انبه، میوه خوشمزه‌ای است که از بروز سرطان خون، روده، سینه و پروستات جلوگیری می‌کند.

- انبه انبار ویتامین A است و از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می کند. این ماده دارای پلی فنول است که از انواع مختلف سرطان جلوگیری می کند. خاصیت انبه در مورد سرطان سینه، ریه، روده بزرگ و پوست به اثبات رسیده است. تاثیر این میوه‌ها در مورد افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن از دیرباز شناخته شده است. پزشکان توصیه می کنند که بیماران پس از عمل‌های جراحی یا دچار شدن به بیماری‌های عفونی از انبه مصرف نمایند.

موجب تقویت دستگاه گوارش و کلیه می شود و به علت آهن فراوانی که دارد کم خونی را از بین می برد. به دلیل وجود بالای ویتامین C سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و به پوست طراوت می بخشد. انبه وقتی نارس و ترش است طبع آن سرد و خشک می باشد و مصرف آن توصیه نمی شود. مخصوصا اگر معده خالی باشد. انبه نارس و ترش برای آقایان بسیار مضر است و از باروری آنها می کاهد.

- گلابی بخورید. گلابی میوه ای سبز و یا زرد رنگ است. این میوه در زیبایی پوست و دفع مواد زائد بدن بسیار مفید است. گلابی دوست دیابتی ها است. گلابی برای بیماران دیابتی مفید می باشد و برای کسانی که به یبوست مبتلا هستند بسیار مفید است. گلابی زرد، ترد سرشار از مواد مغذی مانند فیبر رژیمی، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. گلابی همچنین به تنظیم سطوح کلسترول، کنترل دیابت و درمان سنگ کلیه کمک می کند.

- به لیمو شیرین خوش آمد بگویید! این میوه یکی از مرکبات است که متعلق به انواع لیمو C است. وجود کارتینوئیدهای خاصی باعث رنگ زرد این میوه می شود. آنها سشار از ویتامین C هستند و متعلق به خانواده مرکبات هستند. به غیر از ویتامین C، مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های B1، B2، B3، B5، B6، B9 و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، منیزیم، فسفر و دیگر موارد هستند. گنجاندن روزانه یک لیمو در غذای تان بهترین راه دور ماندن از همه بیماری‌ها است، زیرا که این میوه به تقویت سیستم

ایمنی تان کمک می کند. گفته می شود که شروع روز با ترکیب یک لیمو و عسل در آب، برای بدن بسیار مفید است.

- لیمو خاصیت ضد باکتری دارد. آنها همچنین سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک هستند. مصرف آنها باعث درخشندگی و نرمی پوست می شوند. یک لیوان آب لیموشیرین بخورید. ماده جادویی این میوه، ویتامین C و مقدار زیاد اسید سیتریک است. لیمو شیرین حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. افرادی که لیموشیرین و ویتامین C زیاد مصرف می کنند، استرس کمتری داشته و سطح کورتیزول (هورمون استرس) خون آنها سریع تر به حالت طبیعی برمی گردد. علاوه بر این ویتامین C یک تقویت کننده شناخته شده سیستم ایمنی است. لیمو ترش ضد عفونی کننده بدن و سم زدا می باشد.

مصرف آن در افرادی که به آنفلوانزا مبتلا شده اند توصیه می شود. همچنین برای رفع التهاب و عطش بیماران تب دار، مفید است و ملین بوده و ادرار آور است. سرگیجه را هم برطرف می کند.

- از مصرف لیمو ترش غافل نشوید. لیمو ترش یکی از میوه های زرد رنگی است که علاوه بر خوش طعمی و خوش بویی، دشمن شماره یک عفونت است و به خون در تولید پادتن کمک می کند. از فشار خون کاسته و کلسترول مفید را بالا می برد. از بروز حمله های قلبی، سکته مغزی و سرطان پیشگیری می کند. ریختن چند قطره آب لیمو در آب گرم (نه داغ) دستگاه گوارش و کبد را پاکسازی می کند. از آنجایی که سرشار از ویتامین C است از بروز سرماخوردگی پیشگیری می کند. همچنین تسکین دهنده ورم روده و دردهای کبدی است.

با افزایش بزاق، دهان تان را ضد عفونی می‌کند. وقتی لیمو ترش می‌خورید بلافاصله دندان تان را بشویید، زیرا اسید موجود در آن دشمن مینای دندان است. اگر مبتلا به سوزش معده هستید، اسید لیمو ترش، آن را بدتر خواهد کرد بنابراین کمتر مصرف کنید.

#### منابع مورد استفاده:

۱- به دنیای تغذیه سالم خوش آمدید، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۳- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز

۴- معجزه گرهای رنگارنگ، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

5-Food for men: 10 Foods to boost male health, by Kathleen Zelman, 2016 webMD, LLC (medicinenet.com)

6-10 Reasons to Eat Orange and Yellow Fruits and Veggies, Lucy Ann Lance, Blue Cross Blue Shield Association, 2011, (<https://www.ahealthiermichigan.org/>)

7-7 Reasons to eat yellow fruits for skin & health, John Staughton, Organic FACTS, 2020 (<https://www.organicfacts.net>)

8-Should you eat a rainbow of fruits and vegetables, British Heart Foundation, (<https://www.bhf.org.uk/>)

9-The health benefits of bananas for men, by Sara Syakira, 2015, T Health (thealtbenefitsof.com)

10-The Importance of a Colorful Diet, Winneshiek Medical Center, 2021, (<http://www.winmedical.org>)

11-The Power of yellow fruits and vegetables for beautiful skin, Adharika Kapoor, NDTV Convergence, 2021, (<https://food.ndtv.com>)

12-You are what eat: foods that boost sex drive, Russel Smith, 2015, ([Inspiy.com](http://Inspiy.com))

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)