

## میوه های رنگارنگ، هدیه طبیعت به سلامتی

### فواید شگفت انگیز و شفاف بخش میوه ها

میوه ها و سبزی ها، یکی از اساسی ترین بخش های سبد غذایی خانواده می باشند. تمام میوه ها یا آب میوه های کاملا تازه و طبیعی، بخشی از گروه میوه ها هستند. میوه ها ممکن است تازه، کنسروی، منجمد یا خشک باشند. همچنین ممکن است به صورت کامل، خرد شده یا پوره مصرف شوند. هر چه رنگ محتویات بشقاب تان (میوه ها و سبزی ها) بیشتر باشد، از نظر ویتامین ها، مواد معدنی غنی تر خواهد بود.

۱۸

سبزی ها و میوه ها را هر قدر تازه تر مصرف کنید ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری به بدن تان رسانیده اید. به ویژه ویتامین C که تقریباً "پس از پنج روز از بین می رود؛ چنانچه بتوانید میوه و سبزی را روز به روز تهیه و مصرف کنید خیلی بهتر است. هنگامی که میوه ها را ذخیره می نمایند ویتامین C آن از بین می رود.<sup>۱۸</sup>

حتماً " شما هم از دوران کودکی و دبستان این را شنیده اید که می گویند: " میوه و سبزی بخورید تا سالم زندگی کنید ". این فقط یک شعار نیست، زیرا دانشمندان و پژوهشگران بارها آن را آزمایش کرده اند و به این نتیجه رسیده اند که صحت دارد. یکی از بهترین روش های مبارزه با بیماری و تامین تندرستی، کاهش وزن و طول عمر، خوردن سبزی ها و میوه هایی است که از نظر غذایی مقوی هستند.<sup>۱۸</sup> علاوه بر منابع سرشار ویتامین، مواد معدنی و فیبر (الیاف گیاهی)، میوه ها و سبزی ها دارای خواص معجزه آسایی هستند.<sup>۱۹</sup> اگر شما در مصرف صحیح میوه ها ماهر شوید آنگاه به یکی از اسرار طبیعت دست می یابید که به شما زیبایی، طول عمر، سلامتی، انرژی، شادابی و وزنی متعادل هدیه می کنند!

### فواید میوه ها در افزایش سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری ها

تحقیقات نشان داده است که مصرف میوه، نه تنها فواید جسمانی فراوانی دارد، بلکه بر روح و روان تاثیر می گذارد.<sup>۲۱</sup>

میوه ها سرشار از فواید سلامتی هستند، زیرا به طور طبیعی چربی، کالری و سدیم کمی دارند.<sup>۱۵</sup>

✚ مصرف میوه ها می توانند در افزایش شادابی و نشاط موثر باشند.<sup>۱</sup> با مصرف میوه در طول روز، فرد از روحیه و خلق و خوی مثبتی بهره مند خواهد شد.<sup>۱۰</sup> کسانی که عادت دارند میوه بخورند، شاداب ترند و احساس بهتری دارند. مصرف میوه، با مجموعه ای از رفتارهای مثبت زندگی ما که موجب بروز شادی و سلامت می گردند، در ارتباط است. به عبارت دیگر مصرف فراوان میوه، در صد زیادی از دلخوشی و خوشحالی را در زندگی ما، افزایش می دهد.<sup>۲۲،۱</sup>

✚ میوه ها، میان وعده های سالمی هستند که می توانید نوش جان کنید!<sup>۱۵</sup>

✚ مصرف میوه خوشایند است و رنگ و طعم و مزه مطبوعی به تغذیه انسان می بخشد. با مزه های مطبوع شیرین، عطر و بوهای دل پسند و رنگ های زیبا، میوه ها انسان را به خوردن خود دعوت می نمایند.<sup>۱۸</sup>

✚ به نظر پژوهشگران یک رژیم غذایی با طیف سریع و متنوعی از میوه ی رنگارنگ، آخرین توصیه متخصصان علم سلامت است. مدیر موسسه ملی سرطان آمریکا خوردن میوه ها و سبزی ها، با پنج رنگ اصلی زرد، نارنجی، قرمز، سبز و آبی همراه با سیر و پیازهای سفید را در هر روز توصیه می کند.  
۲۱،۱۱

✚ میوه ها، نسبت به هر غذای دیگر، بالاترین مقدار آب طبیعی را در بر دارند. (۱۸) خوردن میوه های کامل به جای نوشیدن، فقط آب میوه تازه و طبیعی توصیه می شود .. در صورت ابتلا به بیماری ها و ضعف ها یا زمانی که فرد در حال بهبودی از یک بیماری است، یک فنجان آب میوه تازه و طبیعی، به عنوان منبع سرشار از مواد مغذی ضروری و قندهای ساده است.<sup>۱۵</sup>

✚ میوه ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به شما کمک می کند احساس سلامتی و انرژی داشته باشید.<sup>۱۲</sup>

✚ میوه ها، خوراکی طبیعی هستند و به راحتی می توان آنها را به عنوان میان وعده مصرف کرد.<sup>۲۱</sup>  
✚ میوه از طبیعت می آید نه یک کارخانه. هر چه به طبیعت نزدیک تر باشد برای سلامتی شما بهتر است.<sup>۹</sup>

✚ میوه ها از آنجایی که به طور طبیعی چربی، سدیم و کالری کمی دارند، یک رژیم غذایی عالی برای کاهش وزن هستند.<sup>۱۶</sup>

میوه ها به علت خاصیت طبیعی شان، به بدن انسان این امکان را می دهند که خود را تمیز نموده و مواد زاید ایجاد شده را از بدن خود خارج سازد. این کار باعث می گردد که بدن تقویت شده و حداکثر بازدهی را داشته باشد.<sup>۱۸</sup>

میوه هایی مانند هندوانه، توت فرنگی، لیموترش و پرتقال به عنوان چربی سوز طبیعی شناخته شده اند.<sup>۱۶</sup>

خوردن میوه ها ی سرشار از پتاسیم به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به سنگ های کلیوی را کاهش دهد. منابع پتاسیم در گروه میوه ها عبارتند از موز، آلوی خشک و آب آلو، برگه هلو و زردآلو، طالبی و گرمک، خربزه پوست زرد و آب پرتقال.<sup>۳۰</sup>

یکی از مهم ترین فواید میوه ها تاثيرات مثبت بر زیبایی، نرم شدن و روشنی پوست می شوند.<sup>۱۷</sup>

دریافت فیبر (الیاف غذایی) کافی، میوه و سبزی ها به جای قند و شکر و شیرینی ها و در یافت منابع حاوی پروتئین و چربی های سالم، می تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش حس استرس (فشار روحی) و اضطراب، کمک بیشتری کند.<sup>۶،۲</sup>

میوه های زرد رنگ، سرشار از ویتامین C و برای چشم، قلب، دستگاه هاضمه و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند همچنین در محافظت از سیستم عصبی و قلب، تقویت غدد لنفاوی، سلامت چشم و ساختن استخوان های قوی موثرند.<sup>۴</sup> همچنین میوه های زرد رنگ، تصفیه کننده کبد، روده ها و کلیه ها هستند. این مواد غذایی در درمان بیماری های معده (ورم معده)، قلبی، کیسه صفرا، یبوست و فشار خون و هم این طور مشکلات ریوی مناسب می باشند.<sup>۱۰،۱۱</sup> میوه های زرد، ضد سرطان هستند.<sup>۲۱</sup>

مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزی های با رنگ روشن، به سلامت چشم و مفاصل کمک می کند و خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند.<sup>۷</sup>

رژیم غذایی سرشار از میوه می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد یک مطالعه شامل ۹۶۶۵ بزرگسال آمریکایی نشان داد که مصرف زیاد میوه و سبزی ها با ۴۶ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت در زنان مرتبط است.<sup>۱۴</sup>

با خوردن میوه ها، زندگی سالم و عمر طولانی داشته باشید!<sup>۹</sup>

میوه ها وقتی به تنهایی و در زمان مناسب خورده می شوند هضم و جذب آنها سریع تر و مناسب تر است.<sup>۱۸</sup>

میوه های نارنجی در افزایش شیر مادران بسیار موثر است. مواد غذایی نارنجی رنگ بسیار انرژی زا است و محرک مناسبی برای اعصاب و سودمند برای مشکلات تنفسی ، ضد سرفه، ضدتنگی نفس و سل ریوی هستند و در درمان سنگ کلیه ، کیسه صفرا ، بیماری های معده و روده موثر می باشند.<sup>۱۱</sup> افرادی که از مشکلات بینایی رنج می برند باید میوه هایی مانند پرتقال، زردآلو و لیمو را مصرف کنند که سرشار از ویتامین E ، ویتامین C و بتاکاروتن هستند .تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A به بینایی خوب، پوست سالم و سیستم ایمنی قوی کمک می کند.<sup>۱۵</sup>

خوردن میوه های بنفش رنگ می تواند از بروز بسیاری از بیماری هایی که همراه با افزایش سن در انسان به وجود می آیند پیشگیری کنند. از جمله این بیماری ها می توان به آلزایمر، بیماری های قلبی و سرطان اشاره کرد. دانشمندان با انجام تحقیقاتی به فواید بسیار میوه های بنفش رنگ پی بردند و این که خوردن شاه توت، تمشک و میوه هایی مانند آن حتی می تواند در پیشگیری از بروز بیماری هایی مانند ام. اس یا پارکینسون هم موثر باشد.<sup>۱۸،۱۱</sup>

میوه هایی مانند آلو و انواع توت ها برای افرادی که مشکلات مربوط به تیروئید دارند مفید هستند، زیرا این میوه ها سرشار از ید هستند که برای تولید هورمون های تیروئید ضروری است.<sup>۱۵</sup> ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی که در میوه ها ، سبزی ها و .... وجود دارند ، باعث می شوند جریان مناسبی از خون به اندام های جنسی شما برقرار باشد. همچنین این مواد به سلامت رگ ها ، از جمله رگ های اندام های جنسی کمک می کنند.<sup>۳</sup>

میوه های قرمز رنگ ، بسیار پر انرژی بوده و در تقویت قلب ، روده ، کبد، کنترل فشار خون و کاهش غلظت خون بسیار مفید است.<sup>۲۰</sup> خوردن میوه های قرمز، مانع از ابتلا به سرطان می شود.<sup>۲۰،۱۱</sup> میوه ها و سبزی های قرمز رنگ (سیب، انار، گوجه فرنگی) خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند.<sup>۲۰،۱۱</sup>

میوه ها حاوی ویتامین C هستند. ویتامین C برای رشد و ترمیم تمام بافت های بدن اهمیت دارد ، به التیام زخم ها و جراحات کمک می کند و برای سلامت دندان ها و لثه لازم است.

رنگ سبز خاصیت ضد عفونی کننده دارد و مناسب برای بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های روده ای (یبوست)، معده (سوءهاضمه، زخم معده و ...)، کلیه (سنگ کلیه و ناراحتی های مجاری ادراری)، ریه (مشکلات تنفسی، آسم، و ...) و رحم می باشد. این رنگ برای درمان زخم های عمیق، سوختگی های شدید نیز موثر است. این خواص درمیوه هایی که سبز رنگ هستند به وفور یافت می شود.<sup>۲۱،۱۱</sup>

تحقیقات نشان داده اند که میوه های سبز رنگ، خاصیت ضد عفونی کنندگی دارند و در هضم غذا و جذب آن موثرند. میوه های سبز رنگ برای افرادی که از بیماری های عصبی رنج می برند توصیه شده است. برای مثال انگور سبز، برای بیماری های اعصاب مفید است. میوه های سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند.<sup>۱۱</sup>

میوه های خشک حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی و چربی های سالم هستند. بنابراین خوردن آن عالی است. خرما، یک تقویت کننده فوری انرژی است.<sup>۳</sup>

مواد مغذی مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، گریپ فروت) باعث بهبود سلامت دهان می شوند.<sup>۱۱</sup>

میوه های رنگ نارنجی حاوی بتاکاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و از بروز آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد که باعث بروز پیری زودرس می شوند، پیشگیری می کنند.<sup>۱۱،۱۰</sup> میوه های نارنجی رنگ را اکسیر جوانی می نامند.<sup>۳۳</sup> میوه های نارنجی رنگ در افزایش طول عمر موثر است.<sup>۱۱</sup>

ترکیبات موجود در میوه های نارنجی و زرد رنگ، مفاصل را محکم می کنند و با استفاده از منیزیم و کلسیم، استخوان هایی سالم را به مصرف کنندگان شان هدیه می دهند.<sup>۱۱</sup>

میوه ها از تشکیل لخته خون جلوگیری می کنند. برای جلوگیری از تشکیل لخته خون، از میوه های حاوی ویتامین C و فیبر غذایی استفاده کنید. پژوهشگران سوئدی نشان داده اند که افرادی که میوه مصرف نمی کنند فعالیت تجزیه لخته ای در آنها کند می شود. میوه ها مکانیسم تجزیه لخته ای را تسریع کرده، از تجمع پلاک ها و تشکیل لخته ها جلوگیری می کنند.<sup>۱۸</sup>

خوردن میوه های تازه، بیشتر به شما کمک می کنند تا از غذاهای فرآوری شده دوری کنید.<sup>۹</sup>

در سال ۲۰۰۳، دانشکده بهداشت عمومی هاروارد دریافت که خوردن میوه های کامل ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.<sup>۹،۸</sup>

میوه ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم می توانند به قوی تر شدن استخوان ها و ماهیچه های شما کمک کند. مطالعه ای در دانشگاه ایالتی فلوریدا در سال ۲۰۱۱ نشان داد که خوردن آلوخشک، به ویژه می تواند به پیشگیری از بروز پوکی استخوان کمک کند. میوه های دیگر برای استخوان های سالم عبارتند از آووکادو، انجیر و زغال اخته .

میوه های سرشار از منیزیم استفاده کنید. این ماده معدنی به جذب کلسیم در بدن شما کمک می کند. این میوه ها شامل موز، بیشتر انواع توت ها (سیاه، آبی و توت فرنگی)، انجیر، گریپ فروت و حتی هندوانه می شوند.<sup>۹</sup>

طبق گفته سازمان بهداشت جهانی، آهن، اولین ماده معدنی است که ما دچار کمبود آن هستیم. میوه های خانواده مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، گریپ فروت، لیمو شیرین، نارنج) منبع بسیار خوبی از این ماده معدنی هستند.<sup>۹</sup>

میوه باعث درخشش شما می شود! میوه ها، نقش مهمی در کاهش پیری ما دارند. آنتی اکسیدان های موجود در میوه به مبارزه با پیری زودرس کمک می کند، در حالی که محتوای آب پوست ما را از درون به بیرون هیدراته می کند. فراتر از آن، میوه هایی با چربی های سالم، مانند آووکادو، در واقع می توانند از آسیب های ناشی از نور خورشید جلوگیری کنند. البته، شما همچنان نیاز به استفاده از کرم ضد آفتاب دارید، اما همیشه خوب است که در مبارزه با اشعه ماوراء بنفش، کمی پشتیبان اضافی داشته باشید. میوه های سرشار از ویتامین C نیز برای پوست شما عالی هستند، زیرا به بدن شما کمک می کنند کلاژن بیشتری تولید کند.<sup>۹</sup>

میوه ها قدرت مغز را تقویت می کنند. همه میوه ها، تقویت کننده مغز هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد که توت ها، به ویژه مفید هستند. به گفته پژوهشگران، شواهد علمی قوی وجود دارد که خوردن زغال اخته، شاه توت، توت فرنگی و سایر میوه های خانواده توت، دارای اثرات مفیدی بر مغز هستند و ممکن است به جلوگیری از کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن و سایر تغییرات کمک کنند.<sup>۹</sup>

خوردن میوه بیشتر، شما را الگوی خوبی برای فرزندان تان خواهد کرد.<sup>۹</sup>

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ که در مجله سلامت مدرسه منتشر شد، اشاره می‌کند که یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه‌ها، نمرات بالاتری در آزمون بچه‌ها به همراه دارد. همچنین می‌تواند تمرکز کودک شما را در کلاس درس افزایش دهد تا بتواند اطلاعات جدید را بیاموزد و همچنین آموخته‌های خود را حفظ کند. این واقعا شگفت‌انگیز است!<sup>۹</sup>

مصرف میوه‌ها می‌تواند درد درمان افسردگی و حتی پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد.<sup>۱۰</sup>

خوردن رژیم سرشار از میوه‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم سالم غذایی ممکن است از شما در برابر برخی از انواع سرطان‌ها از جمله سرطان دهان، معده، روده بزرگ و رکتوم محافظت نماید. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف میوه‌های سرشار از کاروتنوئیدها خطر توسعه چندین نوع از سرطان‌ها را کاهش داده است.<sup>۲۰۵</sup>

مصرف کمپوت میوه‌ها، به ویژه برای کودکانی که بیمار هستند، توصیه می‌شود.<sup>۵</sup>

مصرف منظم و مرتب میوه‌ها، خطر بروز سکنه مغزی را کاهش دهد.<sup>۱۳</sup>

خوردن میوه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند میوه‌ها فوق‌العاده سیرکننده هستند. اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، جایگزینی برخی از غذاهای پر کالری در رژیم غذایی خود با غذاهای کم کالری مانند میوه می‌تواند کمک‌کننده باشد.<sup>۱۴</sup>

انتخاب برای رنگ میوه‌ها، یک راه عالی برای کمک به یادگیری بچه‌ها در باره میوه‌ها است. با آموزش به بچه‌ها درباره غذاهایی که می‌خورید می‌توانید آنها را در تغذیه خودشان مشارکت دهید.<sup>۵</sup> میوه‌ها را هر قدر تازه مصرف کنید، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری به بدن فرزندان‌تان رسانده‌اید.

منابع مورد استفاده:

۱- میوه‌های ضد افسردگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- میوه‌های ضد استرس، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

۴- خواص شگفت انگیز میوه های زرد رنگ در افزایش سلامت جسم و روان، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- فرزندان خود را به مصرف میوه و سبزیجات تشویق کنید.، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶- با مصرف فیبر غذایی، قلب و عروق تان را پاک سازی نماید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

**7-10 Reasons to Eat Orange and Yellow Fruits and Veggies**, Lucy Ann Lance, Blue Cross Blue Shield Association, 2011, (<https://www.ahealthiermichigan.org/>)

۸- **دیابت، قاتل شیرین**، وحید عرفانی، دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر ادھال

۱۳۹۶، صفحه های 154-163

**9-Top 10 Reasons Why You Need To Eat Fruit**, Creative Healthy Family, 2022 (<https://www.creativehealthyfamily.com>)

**10-7 Reasons to Eat Yellow Fruits for Skin & Health**, John Staughton, Organic Facts, 2020, (<https://www.organicfacts.net>)

۱۱- **غذاهای رنگارنگ بخورید!**، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**12-Top 10 Reasons to Eat More Fruits & Vegetables**, 2022, produce for Better Health Foundation, (<https://fruitsandveggies.org>)

**13-Vegetables and Fruits**, The President and Fellows of Harvard College, 2022, (<https://www.hsph.harvard.edu>)

**14- Is Fruit Good or Bad for Your Health? The Sweet Truth**, Kris Gunnars, 2022, (<https://www.healthline.com>)

15- 101 Fruit Nutrition Facts: Are They Really Good For You? Find, Kidadl, 2022, (Out<https://kidadl.com>)

16- Fruit, (<https://www.eatforhealth.gov.au>)

۱۷- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

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

۱۹- فواید میوه ها و سبزی های بنفش رنگ، وحید عرفانی ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۲۰- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲۱- معجزه گر های رنگارنگ، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۲۲- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، انتشارات اندیشه احسان

---

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)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)