

## یک سبد از میوه های پاییزی

# خواص شگفت انگیز میوه های پاییزی

میوه و سبزی، یکی از اساسی ترین بخش های سبد غذایی خانواده است. تمام میوه ها یا آب میوه های کاملا طبیعی، بخشی از گروه میوه ها هستند. میوه ها ممکن است تازه، کنسروی، منجمد یا خشک باشند و ممکن است به صورت کامل، خرد شده یا پوره مصرف شوند. حتما " 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 و در واقع استفاده از میوه و سبزی ها مسأله مرگ و زندگی می باشد!<sup>۵</sup>

میوه ها علاوه بر منابع سرشار ویتامین، موادمعدنی و فیبر (الیاف گیاهی)، دارای خواص معجزه آسایی هستند. میوه ها با داشتن این مواد باارزش، به شما کمک می کند احساس سلامتی و انرژی داشته باشید.<sup>۶</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 کند!<sup>۵</sup> با تغییر آب و هوا، میوه های فصل تغییر می کند. پاییز را " پادشاه فصل ها " می دانند و این فصل فوق العاده

زیبا و دلنشین دارای میوه های بسیار خوش طعم، محبوب و پرخاصیت است. میوه های فصل پاییز سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها بوده و به همین علت برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها، مورد نیاز بدن است. هر کدام از میوه های فصل پاییز خواص و فواید خود را دارند.<sup>۱۰</sup>

پاییز شروع می شود با تغییرات و کاهش دما همراه می شود، بنابراین مابیشتر در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا هستیم و باید مراقب خود باشیم و رژیم غذایی خود را با این شرایط جدید محیطی تطبیق دهیم. به همین دلیل مصرف میوه ها بسیار مهم است، زیرا آنها منبع خوبی از ویتامین ها و موادمعدنی مورد نیاز در این زمان هستند.<sup>۱۰</sup>

میوه های فصل پاییز بسیار فراوان هستند که از جمله میوه های فصل پاییز می توان مواردی مانند انار، سیب، گلابی، انگور، به، خرمالو، پرتقال، نارنگی، لیموترش، زغال اخته، لیموشیرین، سیب، کیوی، گلابی، ازگیل، زالزالک، کیوی، پرتقال، گریپ فروت، پسته تازه، قره قاط، انجیر، زغال اخته، نارگیل، نارنج و غیره را نام برد.

## سیب، میوه محبوب در سرتاسر جهان

سیب ها میوه پاییزی بی نظیر هستند. این میوه، انواع مختلفی دارد. همه انواع سیب از جمله شیرین، ترش، زرد، سبز و قرمز از این خواص برخوردار هستند. سیب را به صورت پخته و خام مصرف می کنند. سیب سرشار از آنتی اکسیدان است و پوست آن سرشار از ترکیباتی است که برای سلامتی قلب مفید است.<sup>۹</sup> بر اساس چندین مطالعه تحقیقاتی پلی فنول های موجود در سیب ها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ کمک کنند.

سیب، دشمن آلزایمر است. فلاونوئیدها، که در سیب وجود دارند، ممکن است به کاهش خطر بیماری آلزایمر و کاهش شناخت عمومی کمک کند.<sup>۱۴</sup> مصرف روزانه آب سیب ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد و با اثرات پیری بر مغز مقابله می کند.<sup>۱۳</sup>

## انار، میوه زندگی!

انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشارخون بالا می شود.<sup>۱۸</sup> وجود ترکیبات مهم در انار خواص و فواید درمانی فراوانی از جمله حفاظت قلب، حفاظت ریه، کمک به اختلال نعوظ، کلاژن سازی در پوست و مو، مبارزه با عفونت های باکتریایی و قارچی و کمک به افزایش حافظه اشاره کرد. این میوه ضد افسردگی است و موجب شادابی می شود.<sup>۹</sup>

از خواص دیگر این میوه می توان بهبود سیستم ایمنی، محافظت در برابر سرطان، کند شدن روند پیری، جوانی و شادابی پوست، بهبود کم خونی، تسکین بیماری های التهابی، پیشگیری از بیماری دیابت (بیماری قند)، تصفیه کننده خون و تقویت قلب را نام برد. همچنین این میوه برای درمان مسمومیت، التهاب معده، خونریزی رحم، تصفیه خون، تقویت لثه و استحکام دندان، خارش پوست و سلامت جنین نیز کاربرد دارد. انار بهترین دارو برای تقویت کلیه در سالمندان است و رنگ چهره را شفاف می کند.<sup>۱۰</sup> انار به دلیل داشتن عوامل قوی و ضد سرطان می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند.<sup>۳</sup>

آزمایش ها حاکی از آن است که آب انار، باعث کاهش تعداد و رشد سلول های سرطانی شده و از توسعه بیماری جلوگیری می کند.<sup>۳</sup> انار حاوی منابع حاوی الایژیک اسید است. این اسید دارای خاصیت مبارزه با شکل گیری و جهش سلول های سرطانی ای که منجر به سرطان روده ی بزرگ می شوند، است.<sup>۱۶</sup> در هنگام

خرید انار، انارهایی که رنگ روشن و پوست شفاف‌تری دارند را انتخاب کنید. عموماً انارهای سنگین آب دارتر هستند.<sup>۱</sup> برای حفظ ارزش غذایی انار، باید دانه‌های آن به طور کامل خورده شود.<sup>۹</sup>

## خرمالو، میوه خوشمزه و پرخاصیت

یکی از میوه‌های فصل پاییز خرمالو است. خرمالو طعمی شیرین و گس دارد. کمک به بهبود گردش خون و کمک به کاهش وزن از جمله خواص خرمالو است.<sup>۹</sup> خرمالو موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و سکته قلبی می‌شود. این میوه به سبب داشتن ویتامین C، برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید است و موجب استحکام لثه‌ها می‌شود. از خواص دیگر خرمالو می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت بینایی اشاره کرد.

این میوه پتاسیم و منیزیم بالایی دارد و برای درمان فشار خون بالا نیز مفید است. همچنین در رفع کم‌خونی و التهاب بواسیر مؤثر است، باعث افزایش اشتها می‌شود و در درمان اسهال خونی تأثیرگذار است.<sup>[9]</sup> هنگام خرید این میوه فصل پاییز، خرمالوهایی را جدا کنید که پوستی صاف، شفاف و بدون ترک داشته باشند. خرمالوهای کاملاً رسیده نرم هستند، اگر قصد دارید در مدت زمان کوتاهی از خرمالو استفاده کنید خرمالوهای نرم و رسیده را جدا کنید، در غیر این صورت خرمالوهای نیمه رسیده را جدا کنید.

## انگور، میوه ای اسرار آمیز!

انگور یکی از میوه‌های پاییز و نماد این فصل است. این میوه انواع مختلفی دارد. هر دو انگور سیاه و سبز در پاییز در دسترس هستند.<sup>۱۱</sup> انگور دارای مواد معدنی زیادی، پتاسیم، آهن، ید، سیلیس، کلرید آرسنیک، کلسیم، منیزیم منگنز و ویتامین‌های A، B، C است. همه این ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که انسان را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی محافظت می‌کنند.<sup>۹</sup> انگور کربوهیدرات بالایی دارد.<sup>۲</sup> خوردن بیش از حد انگور می‌تواند سطح کالری شما را افزایش دهد. با این حال، این میوه‌های شیرین، طعم بسیار خوبی دارند و فواید زیادی برای سلامتی دارند.<sup>۱۱</sup> انگور سرشار از اسید فولیک هم است که از بروز بسیاری از انواع سرطان جلوگیری می‌کند. انگور در پیشگیری از سرطان پروستات مؤثر است.<sup>۳</sup>

## گلابی، میوه ای شیرین و آب دار

گلابی یک میوه فصل پاییز است که بسیار خوشمزه بوده و دارای فواید بسیار فراوانی است. گلابی منبعی سرشار از فیبر (الیاف غذایی) محلول و نامحلول است که وجود این فیبر موجب هضم بهتر و بهبود حرکات

دودی روده شده و موجب نرم و حجیم شدن مدفوع می‌شود. گلابی موجب تسهیل گوارش مختل شده خواهد شد و به دلیل الیاف گیاهی خود، روده های تنبل را به کار خواهد انداخت.

گلابی سرشار از ویتامین C بوده و در نتیجه می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از بدن در برابر ویروس‌ها حفاظت کند. این میوه فصل پاییز یکی از بهترین میوه‌ها برای درمان کرونا است. کمک به حفظ طراوت و زیبایی پوست و مو، بارداری سالم و افزایش شیر در دوران شیردهی از جمله خواص گلابی برای خانم‌ها است. خانم‌های باردار می‌توانند با مصرف این میوه فصل پاییز اسید فولیک لازم برای جنین خود را فراهم کنند.

یکی از بهترین روش‌ها برای خرید گلابی مناسب، فشردن گردن آن است. در صورتی که لطیف باشد، گلابی شیرین و آب دار است. از میوه گلابی می‌توان به در تهیه سالاد میوه استفاده کرد که برای این منظور بهترین گلابی‌ها، گلابی‌های سفت هستند.<sup>۱</sup>

## تمشک، میوه ای کوچک، اما پر خاصیت!

این میوه فصلی برای بیماران مبتلا به قند خون بالا، ایده‌آل است، زیرا تمشک بهترین میان‌وعده جایگزین برای زمانی است که میل به چیزی شیرین دارید. تمشک و شاتوت با سرطان پروستات مبارزه می‌کنند.<sup>۳</sup> قرار است تمشک در هوای خنک و مرطوب رشد کند. بنابراین، بدون شک فصل پاییز بهترین زمان برای پرورش آن است. تمشک را می‌توان همراه با صبحانه میل کرد.<sup>۱۱</sup>

## لیمو ترش، سرشار از فواید سلامتی

گنجاندن لیموترش در رژیم غذایی معمولی شما می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد. ویتامین C از شما در برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند و در عین حال از بروز مشکلات قلب و عروق و خونریزی لثه پیشگیری می‌کند. مصرف منظم لیموترش با آب ولرم نیز می‌تواند برای سیستم گوارش شما مناسب باشد.<sup>۱۱</sup>

## پرتقال، حریفی قوی در مقابل بیماری‌ها!

پرتقال یکی از میوه‌های پاییز و جزء خانواده مرکبات (نارنگی، لیمو شیرین، نارنج، لیموترش، گریپ فروت) است. مرکبات، منابع سرشار از ویتامین C و پتاسیم به شمار می‌رود؛ بنابراین پرتقال می‌تواند، با افزایش توان سیستم ایمنی بدن از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری و دوران نقاهت را کوتاه کند. مواد مغذی

شگفت‌انگیز موجود در پرتقال به بدن‌تان کمک می‌کند با بیماری‌هایی نظیر ناراحتی‌های قلبی و عروقی، سرطان و اختلالات دستگاه گوارش مبارزه کند.<sup>۹</sup> این میوه باعث تعادل فشار خون می‌شود.<sup>۱۲</sup> مصرف پرتقال و قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی بر حالات افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادی است و باید حتماً در برنامه غذایی گنجانده شود. روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی مفید می‌باشد.<sup>۱۸</sup>

## کیوی، میوه ای خوشمزه و شگفت‌انگیز!

کیوی یکی از میوه‌های پاییز است که منبعی سرشار از ویتامین C است به طوری که ویتامین C موجود در کیوی از مرکبات بیشتر است. علاوه بر این ویتامین C موجود در آن، در این فصل باعث پیشگیری و درمان سرماخوردگی می‌شود.<sup>۹</sup> خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و ناامیدی است. این میوه گرمسیری، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می‌کند.

خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.<sup>۱۸</sup> پژوهشگران دانشگاه اسلو در نروژ، اعلام کرده‌اند که کیوی با کاهش خطر تشکیل پلاکت و لخته ارتباط مستقیم دارد. مصرف روزانه ۲ تا ۳ عدد کیوی از میزان کلسترول خون (چربی خون) به میزان زیادی می‌کاهد.<sup>۸</sup>

## گریپ فروت، سلطان مرکبات!

این میوه فصل پاییز سرشار از ویتامین C بوده و می‌تواند ۷۵ درصد از ویتامین C روزانه مورد نیاز بدن را تامین کند. گریپ فروت دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و می‌تواند برای مقابله با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن مفید باشد. گریپ فروت دارای پکتین بوده و به همین دلیل مانع بالا رفتن کلسترول بد خون می‌شود.<sup>۱</sup> یک مطالعه نشان داد که خوردن یک گریپ فروت در روز به طور قابل توجهی سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید را در افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی بای‌پس عروق کرونر قرار گرفته‌اند، کاهش می‌دهد.<sup>۱۹</sup>

غذاهای مرکباتی با قند کمتر، بهترین هستند. گریپ فروت را انتخاب کنید (تا زمانی که با هیچ یک از داروهای شما تداخل نداشته باشد)، یا کمی لیمو یا لیموترش را برای تقویت بیوفلاونوئید به آب خود اضافه کنید.<sup>۱۹</sup>

## لیمو شیرین، میوه ای با ارزش

لیمو شیرین مانند سایر مرکبات، منبعی سرشار از ویتامین C است. لیمو شیرین فواید بسیاری برای بدن دارد که از جمله این فواید می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از کم آبی بدن، پیشگیری و درمان سرماخوردگی، جلوگیری و درمان سرطان، سلامت بخشی به پوست و مو، رفع مشکلات تنفسی، بالا بردن ایمنی بدن و درمان اختلالات ادراری اشاره کرد.<sup>۱</sup> محققان بر این عقیده هستند که لیمو شیرین چه به صورت میوه تازه، یا حتی به صورت شمع‌های معطر باعث کاهش اضطراب و استرس می‌شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می‌شود.<sup>۸</sup>

### به، یکی از میوه‌های پاییزی که خواص فراوانی دارد.

به، میوه‌ای نشاط آور، تقویت کننده قلب و برای زخم معده بسیار مفید است. این میوه ضد سرطان، از بین برنده بوی بد دهان است و به هضم غذا کمک می‌کند. به، فشار خون را تنظیم و به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند.<sup>۹</sup> از به، شکل‌های مختلفی از جمله مربا، خورش و دمنوش استفاده می‌کنند.<sup>۱</sup>

### نارنگی، میوه جادویی و شفابخش

نارنگی که جز گروه مرکبات محسوب می‌شود از میوه‌های پاییزی است که عطر آن، خاطرات را زنده می‌کند نارنگی، از جمله محبوب‌ترین و پرطرفدارترین میوه‌های فصل پاییزی است. این میوه، گاهی ترش و گاهی شیرین است. نارنگی در کاهش فشار خون مؤثر است و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی بسیار مفید است. این میوه ضد نفخ و ضد سرطان بوده و سموم بدن را دفع می‌کند. این میوه خوش خوراک، اعصاب را تسکین می‌بخشد.<sup>۹</sup>

ویتامین C موجود در نارنگی می‌تواند از رشد و گسترش تومورها جلوگیری کند، به روند بهبودی جراحات‌ها بعد از عمل جراحی کمک کند، اثربخشی شیمی‌درمانی را افزایش دهد و عوارض آن را کاهش دهد.<sup>۱۷</sup> نارنگی سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم و فسفر بوده و موجب بهبود گردش خون می‌شود. این میوه مفید می‌تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند. مصرف نارنگی به تنظیم کردن ساعت خواب بدن کمک کرده و باعث آرامش افراد می‌شود.<sup>۸</sup>

هنگام خرید این میوه، نارنگی‌هایی با پوست صاف و یک دست را انتخاب کنید. نارنگی‌های سنگین‌تر، شیرین‌تر و آب دارتر هستند. نارنگی‌ها به علت داشتن طعم، عطر و رنگ زیبایی خود در تهیه کیک و شیرینی بسیار مورد توجه آشپزها قرار می‌گیرند.<sup>۱</sup>

## آلو، با فواید فراوان

آلو طعم شیرینی دارد و یکی از بهترین جایگزین ها برای بیماران دیابتی است. خوردن آلو می تواند افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و یبوست را درمان کند.<sup>۱۱</sup> سوربیتول موجود در آلو به تخلیه کیسه صفرا کمک می کند.

## زالزالک، میوه ای اسرار آمیز

زالزالک، سرشار از ویتامین ها از جمله ویتامین های خانواده B و ویتامین C است. علاوه بر این زالزالک حاوی آنتی اکسیدان ها است و از این طریق موجب رفع گرفتگی عروق شده و می تواند در درمان بیماری های قلبی و عروقی، دیابت (بیماری قند)، تنظیم فشار خون تاثیرگذار و مفید باشد. مصرف دمنوش زالزالک در تسکین دردهای عصبی کاربرد دارد.<sup>۱</sup>

## انجیر، میوه فصلی عجیب و غریب!

انجیر خوشمزه، جویدنی و برای میان وعده عالی است. انجیر دارای فیبر بالایی است که برای هضم غذا مفید است. آنها بهترین گزینه برای یک میان وعده ترد سالم هستند.<sup>۱۱</sup>

## ازگیل، میوه ای جنگلی و باارزش!

ازگیل، از جمله میوه های جنگلی و سرشار از آنتی اکسیدان است. این میوه خواص بی شماری دارد که از میان مهمترین آنها می توان به سم زدایی از بدن، برطرف کننده مشکلات کلیوی، کاهش دهنده فشار خون، کنترل کننده قند خون، تقویت اعصاب، ضد اسهال، رفع نفخ معده و درمان ورم روده اشاره کرد.<sup>۱۵</sup>

## پسته تازه، یکی از نوبرانه های پاییز است که خواص بی شماری دارد.

پسته، کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و فشار خون و ضربان قلب را تنظیم می کند، خون ساز است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این میوه خوشمزه، ضد سرطان است، معده را تقویت و از بروز بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری می کند. مصرف این ماده مغذی به ورزشکاران، زنان باردار و نوجوانان توصیه می شود.<sup>۹</sup>

## قره قاط، معجزه گر طبیعت!

قره قاط، موجب افزایش استحکام دیواره مویرگ‌ها شده و به گردش خون مویرگی کمک می‌کند.<sup>۲۰</sup> قره قاط با داشتن ترکیباتی به نام فلاونوئیدها می‌تواند با تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی که منجر به بروز حملات قلبی می‌شوند مقابله کرده و از قلب محافظت نماید. تجویز خوراکی و دراز مدت قره قاط سیاه با تغییر تولید و آزاد سازی عوامل موثر بر رگ‌ها و با اثر مستقیم بر عضله صاف دیواره رگ‌ها و کاهش پاسخ انقباضی، عوارض قلبی عروقی دیابت را کاهش می‌دهد. قره قاط پایین آورنده قند خون و باز کننده عروق خونی است.<sup>۹</sup> قره قاط، خاصیت ضد تجمع پلاکت‌ها که از این نظر شبیه به آسپرین و گیاه سیر می‌باشد به اصطلاح عامیانه افرادی که خون آنها غلیظ می‌باشد، برای جلوگیری از لخته شدن می‌توانند از قره قاط استفاده کنند. گیاه قره قاط باز کننده عروق خون می‌باشد.<sup>۱۹</sup>

## زغال اخته، میوه ای اسرار آمیز!

استفاده از زغال اخته، می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. اسید فنولیک، گلیکوزیدها و آنتوسیانین موجود در زغال اخته در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مفید می‌باشد.<sup>۳</sup> زغال اخته به شمدار حفظ بهترین عملکرد مغز کمک می‌کند و ممکن است علائم مرتبط با آلزایمر را کاهش دهد.<sup>۱۳</sup> توصیه های مهم:

- ذائقه خود را با طعم های خوب میوه های آب دار پاییزی، عادت دهید.<sup>۲</sup>
- از میوه های تازه پاییزی به عنوان میان وعده غذایی استفاده کنید. سعی کنید همیشه میوه های تازه پاییزی در دسترس داشته باشید و به عنوان میان وعده از آنها استفاده نمایید. انار، سیب، پرتقال و نارنگی، به عنوان میان وعده استفاده نمایید.<sup>۲</sup>
- میوه های پاییزی خود را شسته نگه دارید که در این صورت وقت کمتری می‌گیرند و هر وقت شما برای خوردن آماده باشید، آنها هم آماده می‌باشند.<sup>۲</sup>

- در زمان صبحانه، روی غلات صبحانه خود کمی سیب یا موز خرد کنید؛ مقداری زغال اخته به کیک خانگی خود اضافه کنید؛ آب پرتقال یا آب گریپ فروت ۱۰۰ درصد طبیعی بنوشید؛ یا مخلوط ماست بدون چربی یا کم‌چربی همراه با میوه‌ها را امتحان کنید.<sup>۴</sup>
- به جای چپس از میوه های خام پاییزی (سیب، انار، پرتقال، نارنگی) استفاده کنید.<sup>۲</sup>
- هنگام مصرف و پوست کندن پرتقال ، تا جایی که ممکن است سفیدی پوست درون آن را باقی بگذارید. این قسمت، دارای مقدار فراوانی ویتامین B کمپلکس است.<sup>۴</sup>
- آب میوه تازه و طبیعی بهترین نوع ماده تقویتی برای بدن است که در طبیعت وجود دارد، ولی اکثر مردم به آن توجه ندارند. آب تازه میوه ها (آب انار، لیموترش، پرتقال، لیمو شیرین)، یا سبزی ها در صورتی که تازه گرفته شده باشد، اصولاً سرشار از مواد مغذی، رنگدانه ها، طعم ها و آنزیم ها است. آب میوه های غیر طبیعی و آماده ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی، چاق کننده نیز هستند.<sup>۲</sup>
- بهتر است سیب را با پوست مصرف کنید و آن را قبل از مصرف ، کاملاً بشویید.<sup>۴</sup>
- به جای نوشابه یا نوشیدنی های شیرین دیگر، از آب میوه (۱۰۰ درصد طبیعی) برای ناهار کودک خود استفاده کنید.<sup>۴</sup>
- سعی کنید از میوه فروشی هایی که میوه های تازه می آورند، خریدتان را انجام دهید، زیرا هرچه میوه های خریداری شده تازه تر باشند دوره ماندگاری شان طولانی تر خواهد بود.<sup>۴</sup>
- وقتی لیمو ترش می خورید 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.<sup>۴</sup>

1-<https://www.ghafaridiet.com>

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

۳- پادزهر های غذایی در برابر سرطان پروستات، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- خوردن میوه ها برای خودش قواعدی دارد...! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- میوه ها، رنگین کمانی از سلامتی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

7-**Top 12 healthful fruits**, Medical News Today. 2022, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۸- کنترل لخته خون با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

9-<https://www.imna.ir>

10-**The Autumn Fruits Benefits and Properties**, Frescofood, (<https://www.frescofood.es>)

11-**Autumn Season Fruits and Vegetables: Eat Healthy and Tasty**, Bajaj Finserv Health, 2022, (<https://www.bajajfinservhealth.in>)

۱۲- آب پرتقال، نوشیدنی باارزش برای حفظ سلامت و شادابی بدن، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۳- خوراکی هایی که به جنگ بیماری آلزایمر می روند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-**The Top 7 Fall Fruits and Their Health Benefits**, 2022, Dheing, (<https://www.dherbs.com>)

15-<https://pezeshket.com>

16-<http://www.coca.ir>

۱۷- عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۱۸- رنگین کمانی از میوه های آرام بخش، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۹- داروخانه سبز، برای افزایش سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی،

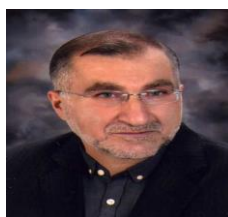
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**20-15 Foods That May Help Prevent Clogged Arteries, 2022,**  
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

۲۱- پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی

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

---



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)