

رنگین کمانی از میوه های پاییزی

بهترین میوه های شگفت انگیز پاییزی، که به افزایش سلامتی و طول عمرتان کمک می کنند...

سیب، سر آمد خانواده بزرگ میوه ها: سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی های اطراف ما محسوب می شود. از زمان های گذشته مردم جهان علاقه فراوانی به میوه ها داشتند. سیب قرمز خوشمزه است.^{۲۶} 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.^۹ سیب را به صورت پخته و خام مصرف می کنند. سیب را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد. افرادی 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 کند. سیب مقوی قلب است. ویتامین E, A, C پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند.^{۲۶} این میوه خوشمزه، سرشار از آنتی اکسیدان است و پوست آن، سرشار از ترکیباتی است که برای سلامتی قلب مفید است.^۹ مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. از سیب همواره به عنوان "داروی ضد سکت قلبی"، یاد شده است.^{۲۶}

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.^{۱۴} خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، 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. این میوه با ارزش، تقویت کننده انرژی طبیعی است که حاوی ویتامین C و پتاسیم است، ماده معدنی که به کنترل فشارخون کمک می کند و خطر بروز سکته مغزی را کاهش می دهد.^{۲۶}

سیب، دشمن آلزایمر است. فلاونوئیدها، که در سیب وجود دارند، ممکن است به کاهش خطر بیماری آلزایمر و کاهش شناخت عمومی کمک کند.^{۱۴} مصرف روزانه آب سیب ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد و با اثرات پیری بر مغز، مقابله می کند.^{۱۳} مصرف تقریباً ۲ عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و از بروز سکته قلبی پیشگیری می کند. سیب به دلیل داشتن فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) از بروز خطر گرفتگی رگ های قلب پیشگیری می کند.^{۲۶}

متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می دهد؛ زیرا این میوه با ارزش علاوه بر داشتن مواد فیبری، دارای ماده پکتین در پوست خود است که این ماده به وسیله باکتری های روده تخمیر می شود و اسید های چرب تخمیری کوتاه تولید می کند. این اسید ها از رشد باکتری های آسیب رسان در روده جلوگیری می کنند همچنین این مواد با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها، آنها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.^{۲۷}

هنگام انتخاب سیب، چه در فروشگاه یا باغ سیب چیدن، به دنبال سیب های جامد بدون لکه، کبودی یا سوراخ باشید. همچنین آنها را در جای خشک و خنک، در کیسه های پلاستیکی سوراخ دار نگهداری کنید تا هوا حرکت کند و در عین حال

رطوبت را حفظ کند. کیسه خود را از هر قسمت (در دو طرف آن) سوراخ کنید.
بسته به تنوع ، بین ۱ تا ۳ ماه نگهداری می شود.^{۲۵}

انار، میوه زندگی! انار، میوه‌ای سرشار از آهن، ویتامین‌های A, B, B6, PP, C, E است. انار دارای مواد معدنی، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر، آهن، منگنز و سدیم است. اسیدهای آمینه و است. ! انار انواع گوناگونی دارد، ولی نوع شیرین آن بهتر می‌باشد. شاید معروف‌ترین خاصیت انار، تصفیه خون باشد. انار مقوی قلب است. مصرف انار به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.^{۲۶} انار، سرشار از پلی فنول است که در حفظ سلامت قلب موثر است.^{۱۰}

این میوه با ارزش، در حفظ سلامتی و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و از جمله بیماری‌های قلب و عروق موثر است و این به دلیل وجود مقدار زیادی ویتامین C و ویتامین‌های B1, B2, B6 است.^{۲۶} انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود.^{۱۸}

مطالعات نشان داده است که نوشیدن روزانه یک لیوان آب انار ، باخطر تصلب شرایین (تصلب شرایین) و بیماری های مرتبط مانند حمله های قلبی و مغزی مقابله می کند. آب انار سرشار از آنتی اکسیدان است و مانع بسته شدن عروق قلبی می‌شود.^{۱۸} 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 عفونت‌های باکتریایی و قارچی و کمک به افزایش حافظه اشاره کرد.^۹

این میوه ، ضد افسردگی است و موجب شادابی می‌شود. ^۹ از خواص دیگر انار می‌توان به بهبود سیستم ایمنی، محافظت در برابر سرطان، کند شدن روند پیری، جوانی و شادابی پوست، بهبود کم خونی، تسکین بیماری‌های التهابی، پیشگیری از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) ، تصفیه کننده خون و تقویت قلب اشاره کرد. ^{۲۶}

انار حاوی منابع حاوی الازیک اسید است. این اسید دارای خاصیت مبارزه با شکل‌گیری و جهش سلول‌های سرطانی‌ای که منجر به سرطان روده‌ی بزرگ می‌شوند، است. ^{۲۷،۱۰} همچنین انار به دلیل داشتن عوامل قوی و ضد سرطان می‌تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند. آزمایش‌ها حاکی از آن است که آب انار، باعث کاهش تعداد و رشد سلول‌های سرطانی شده و از توسعه بیماری جلوگیری می‌کند. ^{۱۶، ۳}

این میوه برای درمان مسمومیت، التهاب معده، خونریزی رحم، تصفیه خون، تقویت لثه و استحکام دندان، خارش پوست و سلامت جنین نیز کاربرد دارد. ^{۱۰} انار بهترین دارو برای تقویت کلیه در سالمندان است و رنگ چهره را شفاف می‌کند. مصرف انار باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و فشار خون می‌شود. نوشیدن مداوم آب انار فرآیند اکسیداسیون کلسترول مضر را که منجر به گرفتگی رگ‌ها می‌شود، به میزان ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. ^۹ مصرف آب انار ترش ، باعث کاهش فشار خون می‌گردد. انار دافع سموم بدن و اوره و کاهش دهنده کلسترول می‌باشد. ^{۲۶}

انار شیرین ، برای افراد مبتلا به کم خونی مفید و شفا بخش می‌باشد. ^{۲۶} در هنگام خرید انار، انارهایی که رنگ روشن و پوست شفاف دارند را انتخاب کنید. عموماً انارهای

سنگین، آب دارتر هستند. ^۱ برای حفظ ارزش غذایی انار، باید دانه‌های آن را به طور کامل خورد. ^۹

خرمالو، میوه پرخاصیت و خوشمزه : یکی از میوه های فصل پاییز، خرمالو است. خرمالو، طعمی شیرین و گس دارد. کمک به بهبود گردش خون و کاهش وزن از جمله خواص خرمالو است. ^۱ 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 لته‌ها می‌شود. از خواص دیگر خرمالو، می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت بینایی اشاره کرد.

این میوه پتاسیم و منیزیم بالایی دارد و برای درمان فشار خون بالا مفید است. همچنین در رفع کم خونی و التهاب بواسیر مؤثر است، باعث افزایش اشتها می‌شود و در درمان اسهال خونی تأثیرگذار است. ^۹ 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، ضامن سلامتی و زیبایی : انگور، یکی از میوه‌های پاییز و نماد این فصل است. انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ می‌باشد. میوه درخت انگور، گوشت‌دار، شیرین و به رنگ‌های گوناگون است. بهترین نوع انگور آن است که درشت، شیرین، پوست نازک و کم هسته باشد. انگور، غذای کامل و میوه حیات بخشی است. ^۶ انواع مختلفی دارد. هر دو انگور سیاه و سبز در پاییز در دسترس هستند. ^{۱۱}

انگور رسیده، دارای آب، پروتئین، مواد قندی، آرسنیک، کلسیم، منگنز، کلر، فسفر، آهن، منیزیم، ید، سیلیس، پتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A, B1, B2, B3, C, E

می‌باشد. همه این ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که انسان را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی محافظت می‌کنند.^{۱۱} انگور برای درمان ناراحتی‌های قلبی سودمند است. انگور دارای مقدار زیادی پلی‌فنول است. این ماده دارای خواص ضد اکسیدان است که خوردن آن انسان را از بعضی بیماری‌های سخت، مانند بیماری‌های قلب مصون می‌دارد.^{۲۶} پلی‌فنل بالای انگور قرمز، باعث می‌شود که میوه فوق‌العاده دیگری برای محافظت از سلامت قلب باشد.^{۲۴}

مصرف انگور در درمان فشار خون موثر است. پژوهشگران دانشگاه میشیگان، اعلام کردند مصرف انگور به تنظیم فشار خون و تقویت عضلات قلب و سلامت کامل دستگاه گردش خون کمک می‌کند. به نظر می‌رسد عصاره دانه انگور، اثر کاهش دهنده در فشار خون و تعداد ضربان قلب دارد.^{۲۶} طبق بررسی جامع منتشر شده در *Molecules*، در سال ۲۰۲۱، پلی‌فنول‌های موجود در انگور با کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش فشار خون و کاهش التهاب، برای سلامت انسان در درمان بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت مفید هستند.^{۲۴}

مصرف انگور موجب تسهیل گردش خون در رگ‌ها می‌شود. اثر درمان انگور روی بیماری‌های شریانی وریدی ثابت شده است. دانشمندان در تحقیقات جدید خود در انگور قرمز، نوعی ماده شیمیایی طبیعی کشف کردند که قلب را از آسیب‌های وریدی محافظت می‌کند. همچنین مانع سخت شدن رگ‌های خونی و گرفتگی رگ‌ها می‌گردد. پژوهشگران دریافته‌اند که با خوردن انگور قرمز، کلسترول خون (چربی خون) کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی منبسط می‌شود و خون سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد و این باعث بهبود بهتر عملکرد قلب می‌شود.^{۲۶}

انگور قرمز، از قلب محافظت می‌کند. دانشمندان آمریکایی، در انگور قرمز نوعی ماده شیمیایی را یافتند که می‌تواند قلب را از خطرات ناشی از پیری محافظت کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده که روغن دانه انگور، برای تنظیم سطح ناشی از

ناراحتی‌های قلبی باشد. روغن هسته انگور، موجب می‌شود تا به میزان زیادی از عوارض قلبی و به خصوص از تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) پیشگیری شود.^{۲۶}

انگور قرمز، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، پلی‌فنول‌ها، فلاونول‌ها، فیبر (الیاف غذایی) و رسوراترول است و می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. همچنین سرشار از آب است که به سیری کمک می‌کند.^{۲۴} انگور کربوهیدرات بالایی دارد.^۲ 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.^{۱۱}

انگور سرشار از اسید فولیک است که از بروز بسیاری از انواع سرطان جلوگیری می‌کند. همچنین در پیشگیری از بروز سرطان پروستات مؤثر است.^۳ یکی از خواص مهم انگور، تصفیه خون و خون‌ساز بودن آن است؛ البته این خاصیت در انگور قرمز بیشتر از انگور سبز است، از این رو، چنانچه از کم‌خونی رنج می‌برید، خوردن انگور قرمز را به شما توصیه می‌شود.^{۲۶}

مصرف روغن دانه انگور، موجب افزایش کلسترول خوب خون (HDL) و کاهش کلسترول بد خون (LDL) می‌شود. همیشه باید توجه داشت که برای مصارف درمانی، انگور رسیده، انتخاب شود. همچنین انگور از نژادی باشد که دارای پوست نازک باشد، زیرا پوست ضخیم انگور نه تنها هضم آن مشکل است، بلکه به علت گیرکردن در بین چین‌های روده، ممکن است موجب بروز عوارض ناراحت‌کننده شود.^{۲۶}

مصرف زیاد و بی‌رویه انگور موجب دل‌پیچه، سردرد در برخی افراد، تب، عطش و اسهال‌های ساده می‌شود. بهتر است انگور را ما بین دو غذا میل نمایید تا تأثیر مفیدتری داشته باشد. نوشیدن آب سرد بعد از خوردن انگور، ضرر فراوانی دارد. پوست

انگور، در معده‌های ضعیف دیر هضم می‌باشد. اگر معده‌ای ضعیف دارید توصیه می‌شود که از آب انگور و یا کشمش استفاده نمایید.^{۲۶}

خوردن انگور به همراه غذاهای چرب و گوشتی و یا با سبزی‌ها، ممکن است که موجب سوءهاضمه گردد. انگور را باید در کیسه نایلونی قرار دارد، بدین ترتیب تا یک هفته در یخچال سالم می‌ماند؛ ولی آگاه باشید قبل از خوردن انگور آن را کاملاً با آب تمیز بشویید و دانه‌هایی را انتخاب کنید که به ساقه متصل باشند.^{۲۶}

🍇 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، در نتیجه می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از بدن در برابر ویروس‌ها حفاظت کند.^۱

گلابی یک غذای پری بیوتیک برای روده است. همچنین حاوی پکتین است، ترکیبی که به کاهش کلسترول کمک می‌کند.^{۲۲} این میوه سرشار از مواد مغذی فراوان از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های C و K است که به تقویت ایمنی، سلامت قلب و هضم کمک می‌کند.^{۲۳} 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.^۱

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 در تهیه سالاد میوه، استفاده کرد که برای این منظور بهترین گلابی‌ها، گلابی‌های سفت هستند.^۱ اگر گلابی‌هایی که می‌خرید خیلی سفت به نظر می‌رسند نگران نباشید. برخلاف برخی میوه‌های دیگر، گلابی روی درخت بالغ می‌شود و پس از برداشت می‌رسد. میوه‌های جداگانه را در کاغذ یا کیسه‌های پلاستیکی سوراخ دار در یخچال بپیچید.^{۲۵}

تمشک میوه ای کوچک، اما پر خاصیت! : تمشک یکی دیگر از انواع توت‌ها که شبیه توت سیاه است، دارای سطوح و انواع مواد مغذی گیاهی کمی متفاوت است، همانطور که رنگ‌های متفاوت آن نشان می‌دهد.^{۲۴} 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، سیرکننده و ضد التهاب هستند. این میوه خوشمزه برای سلامت قلب و دستگاه گوارش عالی است، زیرا ضد التهاب و فیبر بالایی است. همچنین کالری کمی دارد و حاوی آب فراوان است.^{۲۴}

تمشک و شاتوت، با سرطان پروستات مبارزه می‌کنند.^۳ تمشک سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، پلی‌فنول‌ها، فلاونول‌ها و آب است و به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی و فیبر، آنها را برای قلب و دستگاه گوارش شما فوق‌العاده سالم می‌کند. به علاوه، کالری کمی دارند، سیرکننده و ضد التهاب هستند.^{۲۴} قرار است تمشک در

هوای خنک و مرطوب رشد کند. بنابراین، بدون شک فصل پاییز، بهترین زمان برای پرورش آن است. تمشک را می توان همراه با صبحانه میل کرد.^{۱۱}

لیمو ترش، میوه ای شگفت انگیز و شفابخش : گنجاندن لیموترش در

برنامه غذایی معمولی شما می تواند برای سلامتی تان مفید باشد. ویتامین C موجود در لیمو ترش، از شما در برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می کند و در عین حال از بروز مشکلات قلب و عروق و خونریزی لثه پیشگیری می کند. مصرف منظم لیموترش با آب ولرم، می تواند برای سیستم گوارش شما مناسب باشد.^{۱۱}

پرتقال، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل بیماری ها !: پرتقال یکی

از میوه های پاییز و جزء خانواده مرکبات (نارنگی، لیمو شیرین، نارنج، لیموترش، گریپ فروت) است. مرکبات، منابع سرشار از ویتامین C و پتاسیم به شمار می رود؛ بنابراین پرتقال می تواند، با افزایش توان سیستم ایمنی بدن از بروز بسیاری از بیماری ها، پیشگیری و دوران نقاهت را کوتاه کند.^۹

مواد مغذی شگفت انگیز موجود در پرتقال به بدن تان کمک می کند با بیماری هایی نظیر ناراحتی های قلب و عروق، سرطان و اختلالات دستگاه گوارش مبارزه کند.^۹ این میوه باعث تعادل فشار خون می شود.^{۱۲} 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 حتما در برنامه غذایی گنجانده شود! روغن پرتقال، باعث بهبود خلق و خو شده و برای درمان استرس (فشار روحی)، اضطراب و افسردگی مفید می باشد.^{۱۸}

کیوی، میوه جادویی !: کیوی، یکی از میوه های 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 سرما خوردگی می‌شود.^۹ 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.^{۱۸} محققان دانشگاه اسلو در نروژ ، اعلام کرده اند 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.^۸

🍌 **گریپ فروت، سلطان مرکبات !** : این میوه فصل پاییز، سرشار از ویتامین C

بوده و می‌تواند در حدود ۷۵ درصد از ویتامین C روزانه مورد نیاز بدن را تامین کند . گریپ فروت دارای خواص آنتی اکسیدانی 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 (LDL) می‌شود.^۱ یک مطالعه نشان داد که خوردن یک گریپ فروت در روز، به طور قابل توجهی سطح کلسترول و تری گلیسیرید را در افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی بای پس عروق کرونر قرار گرفته اند، کاهش می‌دهد .^{۲۲}

گریپ فروت به دلیل داشتن ویتامین C ،مانع از شکل‌گیری ترکیبات سرطان‌زای نیتروژن و در نتیجه کاهش ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ می‌شود، شناخته شده است.^{۲۷} 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 .^{۲۰}

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.^۱ پژوهشگران 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.^{۱۸}

به، نشاط آور و خوش عطر ترین میوه پاییزی : به، میوه‌ای نشاط آور، تقویت کننده قلب و برای زخم معده بسیار مفید است. این میوه ضد سرطان، از بین برنده‌ی بوی بد دهان است و به هضم غذا کمک می‌کند. به، فشار خون را تنظیم و به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند.^۹ از به، شکل‌های مختلفی از جمله مربا، خورش و دمنوش استفاده می‌کنند.^۱

نارنگی، گل سر سبد میوه های پاییزی : نارنگی که جز گروه مرکبات محسوب می‌شود از میوه‌های پاییز است که عطر آن، خاطرات را زنده می‌کند نارنگی، از جمله محبوب‌ترین و پرطرفدارترین میوه های فصل پاییز 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. همچنین این میوه خوش خوراک، اعصاب را تسکین می‌بخشد.^۹

ویتامین C موجود در نارنگی می‌تواند از رشد و گسترش تومورها جلوگیری کند، به روند بهبودی جراحات بعد از عمل جراحی کمک کند، اثر بخشی شیمی‌درمانی را

افزایش دهد و عوارض آن را کاهش دهد.^{۱۷} 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.^{۱۸}

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.^۱

آلو، با فواید فراوان: آلو طعم شیرینی دارد و یکی از بهترین جایگزین‌ها برای بیماران دیابتی است. خوردن آلو می‌تواند افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب و یبوست را درمان کند.^{۱۱} سوربیتول موجود در آلو، به تخلیه کیسه صفرا کمک می‌کند.

زالزالک، میوه ای اسرار آمیز: زالزالک، سرشار از ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های خانواده B و ویتامین C است. علاوه بر این، زالزالک حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است و از این طریق موجب رفع گرفتگی عروق شده و می‌تواند در درمان بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت (بیماری قند)، تنظیم فشار خون تاثیرگذار و مفید باشد. مصرف دمنوش زالزالک، در تسکین دردهای عصبی کاربرد دارد.^۱

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.^{۱۱}

ازگیل، میوه ای جنگلی و با ارزش! ازگیل، از جمله میوه‌های جنگلی و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. این میوه خواص بی‌شماری دارد که از میان مهمترین آنها

می‌توان به سم‌زدایی از بدن، برطرف‌کننده مشکلات کلیوی، کاهش‌دهنده فشار خون، کنترل‌کننده قند خون، تقویت اعصاب، ضد اسهال، رفع نفخ معده و درمان ورم روده اشاره کرد.^{۱۵}

پسته تازه، یکی از نو برانه‌های پر خاصیت پاییزی : پسته، کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می‌دهد و فشار خون و ضربان قلب را تنظیم می‌کند، خون‌ساز است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این میوه خوشمزه، ضد سرطان است، معده را تقویت و از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. مصرف این ماده مغذی به ورزشکاران، زنان باردار و نوجوانان توصیه می‌شود.^۹

قره قاط، معجزه گر طبیعت ! قره‌قاط، موجب افزایش استحکام دیواره مویرگ‌ها شده و به گردش خون مویرگی کمک می‌کند.^{۲۰} قره‌قاط 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 قره‌قاط 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. قره‌قاط پایین آورنده قند خون و باز کننده عروق خونی است.^۹ قره‌قاط، 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 قره‌قاط استفاده کنند. گیاه قره‌قاط، باز کننده عروق خون می‌باشد.^{۱۹}

زغال اخته، میوه ای اسرار آمیز!: این میوه ریز، اما قوی سرشار از مواد مغذی از جمله خواص مفید برای قلب هستند. بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۹ که در

The Journals of Gerontology منتشر شد، مصرف روزانه زغال اخته با بهبود عملکرد سلولی عروق خونی برای کمک به کنترل فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون مرتبط است. بر اساس مطالعه دیگری که در سال ۲۰۲۱ در *Nutrients* منتشر شد، زغال اخته سرشار از فیبر محلول است که با کاهش کلسترول و کمک به روده شما در از بین بردن صفرا و بهبود سلامت قلب و عروق، موثر است.^{۲۴}

استفاده از زغال اخته می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. اسید فنولیک، گلیکوزیدها و آنتوسیانین موجود در زغال اخته، در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مفید می باشد.^۳ همچنین زغال اخته به شما در حفظ بهترین عملکرد مغز کمک می کند و ممکن است علائم مرتبط با آلزایمر را کاهش دهد.^{۱۳} زغال اخته نیز مانند شاه توت، سرشار از پلی فنول ها، فلاونول ها و فیتونوترینت ها (مواد مغذی گیاهی) است که ضد التهاب و برای سلامت قلب و دستگاه گوارش مفید هستند.^{۲۴} زغال اخته سفت، را بدون لکه های قهوه ای قابل مشاهده انتخاب کنید. زغال اخته را در کیسه های پلاستیکی سوراخ دار در یخچال نگهداری کنید، یا در فریزر قرار دهید. برای ۱ تا ۲ ماه در یخچال نگهداری می شود، اما تا یک سال به خوبی در فریزر قرار می گیرد.^{۲۵}

توصیه های مهم:

✚ ذائقه خود را با طعم های خوب میوه های آب دار پاییزی، عادت دهید.^۲
✚ 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. از انار، سیب، پرتقال و نارنگی، به عنوان میان وعده استفاده نمایید.

میوه های پاییزی خود را شسته نگه دارید که در این صورت وقت کمتری می گیرند و هر وقت شما برای خوردن آماده باشید، آنها هم آماده می باشند.^۲
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 کم چربی همراه با میوه ها را امتحان کنید.^۴

به جای چیپس، از میوه های خام پاییزی (سیب، انار، پرتقال، نارنگی) استفاده کنید.^۲
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.^۴

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.^۲

بهتر است سیب را با پوست مصرف کنید و آن را قبل از مصرف، کاملاً بشویید.^۴
به جای نوشابه یا نوشیدنی های شیرین دیگر، از آب میوه (۱۰۰ درصد طبیعی) برای ناهار کودک خود استفاده کنید.^۴

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.^۴

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.^۴

اگر عاشق بافت ترد سیب، اما طعم ملایم شیرین گلابی هستید، پس حتماً در سفر بعدی خود به دنبال گلابی باشید. شما می خواهید آنهایی را بخرید که سفت هستند (غیر لطیف) و می توانید آنها را به تنهایی بخورید یا آنها را تکه تکه کنید تا یک ترد شیرین به سالادهای پاییزی اضافه کنید.^{۲۸}

از سیب ها برای سالادهای تازه، سس سیب خانگی، کلوچه های سیب و دیگر دسرهای سیب خوشمزه استفاده کنید.^{۲۸}

انارها پر از دانه های قرمز شیرین و آب دار هستند که برای تهیه کیک ها عالی هستند.^{۲۸}

گلابی یکی دیگر از میوه هایی است که روی درختان می روید. اما برخلاف سیب، آنها در واقع پس از برداشت می رسند. بنابراین اگر گلابی هایی را در مزرعه دیدید که خیلی سفت هستند، آنها را به خانه ببرید و بگذارید چند روز روی پیشخوان بنشینند تا نرم شوند. آنها آب دار، شیرین و مناسب برای امتحان دستور العمل های گلابی مورد علاقه شما خواهند بود.^{۲۸}

انگور وقتی در سالاد مرغ مورد علاقه تان وارد شود، خوشمزه است.^{۲۸}
منابع مورد استفاده:

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

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

۳- پادزهرهای 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, Fresco food,
(<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 با ارزش 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)

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

(vahiderfani.ir)

20-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog Arteries

Naturally, Imaware, 2022, (<https://www.imaware.health>)

21-20 Foods You Should Eat Every Day for Clean Arteries and
Prevent Heart Attack, 2022, Greynium Information
Technologies

22-Best Foods to Eat for Gut Health, (2023, Eating Well,
(<https://www.eatingwell.com>)

23-12 Best Foods to Eat for Better Gut Health, According to
Nutritionists, good housekeeping, 2022,
(<https://www.goodhousekeeping.com>)

24-The 5 Best Fruits to Help Improve Your Heart Health,
Eating Well, 2023, (<https://www.eatingwell.com>)

25-25 Fall Fruits and Vegetables That Taste Best Right Now,
Country Living, 2023,(<https://www.countryliving.com>)

۲۶-میوه‌های قرمز برای سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۲۷- پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

28-15 Fall Fruits That Are Best during the Harvest Season,
the pioneer woman, 2023,
(<https://www.thepioneerwoman.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

-13 Amazing Benefits of Apple, Organic Information Service,
2018, (<https://www.organicfacts.net>)

- Foods to Help Prevent Alzheimer's Disease, Readers Digest, 2019,(www.readersdigest.ca)

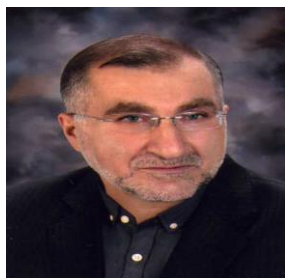
-13 Health Benefits of Oranges, Diana Herrington, Care2, 2019, (<https://www.care2.com>)

-15 Health Benefits of Pomegranate Juice, Healthline, 2018, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

-12 Health Benefits of Pomegranate, Healthline, 2018, (<https://www.healthline.com>)

-Top 10 Reasons Why You Need To Eat Fruit, Creative Healthy Family, 2022

(<https://www.creativehealthyfamily.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir