**هویج به عنوان شیرین ترین نوع سبزیجات فایده بسیاری برای سلامت پوست و بدن دارد که شاید تنها چند مورد از آنها را بدانید.هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین ها منبع مهمی برای درمان بسیاری از بیماری ها می باشد.**

**فایده**[**هویج**](http://namnak.com/%D8%A2%D8%A8-%D9%87%D9%88%DB%8C%D8%AC-%D9%85%D8%B1%D8%A8%D8%A7%DB%8C-%D9%87%D9%88%DB%8C%D8%AC.p14443)**برای بدن**

امام رضا (علیه السلام)درباره خواص هویچ می فرمایند :خوردن هویچ برای رفع قولنج و [**بواسیر**](http://namnak.com/%D8%A8%D9%88%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%AA%D8%A7-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C.p12744) است و به جماع نیز کمک می کند .[فایده هویج](http://namnak.com/%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D9%87%D9%88%DB%8C%D8%AC.p27157)

فرقی نمی کند ***هویج***تان خام، پخته، رنده شده یا به صورت پوره باشد. روش های متفاوتی برای وارد کردن ***هویج*** به برنامه ی غذایی روزانه وجود دارد. این ماده ی غذایی نارنجی رنگ سرشار از خواص فوق العاده است که خدمت بزرگی به سلامتی می کند.

با مصرف این سبزی ترد، پرخاصیت و مقوی به اندازه کافی [**ویتامین A**](http://namnak.com/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-A.p9159) دریافت کرده و به دنبال آن پوستی شاداب داشته و از ابتلا به سرطان ، بروز [**پیری زودرس**](http://namnak.com/%D8%AC%D9%84%D9%88%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D9%BE%DB%8C%D8%B1%DB%8C.p19168) و ..... جلوگیری کنید.

**خواص بسیار فوق العاده هویج**

در این مطلب خواهید خواند که چگونه از حداکثر خواص این سبزی عالی و معجزه گر بهره مند شوید.

## [خواص هویج](http://namnak.com/%D8%A2%D8%A8-%D9%87%D9%88%DB%8C%D8%AC-%D9%85%D8%B1%D8%A8%D8%A7%DB%8C-%D9%87%D9%88%DB%8C%D8%AC.p14443)****را بشناسید****

### **1- بینایی را تقویت می کند**

هویج سرشار از بتاکاروتن می باشد که در کبد به **ویتامین A** تبدیل می شود. این ویتامین در رتینا یا شبکیه به ردوپسین - رنگدانه ارغوانی [**رنگ مو**](http://namnak.com/%D8%B1%D9%86%DA%AF-%D9%85%D9%88-%D8%A8%D8%A7-%D8%B9%D8%B5%D8%A7%D8%B1%D9%87-%DA%AF%DB%8C%D8%A7%D9%87%D8%A7%D9%86-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C.p353)رد نیاز در دید شب - تبدیل می شود.

همچنین تحقیقات ثابت کرده بتاکاروتن از بروز دژنراسیون ماکولا چشمی و **آب مروارید** سنایل - شایع ترین نوع [**آب مروارید**](http://namnak.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%87-%D8%A2%D8%A8-%D9%85%D8%B1%D9%88%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AF-%DA%86%D8%B4%D9%85.p338) -پیشگیری و محافظت می کند.در یک بررسی مشخص شد که افرادی که مقدار بیشتری بتاکاروتن مصرف کرده بودند احتمال خطر ابتلای آنان به دژنراسیون ماکولار چشمی 40 درصد کمتر از کسانی که بتاکاروتن کمتری مصرف کرده بودند وجود داشت.

### **2- از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند**

تحقیقات نشان داده مصرف هویج خطر ابتلا به [**سرطان ریه**](http://namnak.com/%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86-%D8%B1%DB%8C%D9%87.p11668)، سینه و کولون (روده بزرگ) را کاهش می دهد.

محققان به تازگی کشف کرده اند که دو ماده موجود در هویج به نام های فالکارینول و فالکاریندول دارای خواص [**ضد سرطان**](http://namnak.com/%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%87-%D9%85%DB%8C%D9%88%D9%87-%D8%B6%D8%AF-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86.p25345)ی هستند.

فالکارینول ماده ضدآفت طبیعی است که توسط هویج تولید می شود تا از ریشه خود در مقابل بیماری های [**قارچ**](http://namnak.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D9%82%D8%A7%D8%B1%DA%86-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D9%88%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%BE%D8%AE%D8%AA-%D8%A2%D9%86.p32263)ی محافظت کند.

هویج یکی از منابع این ترکیب است. در یک بررسی مشخص شد موش هایی که هویج خورده بودند تا یک سوم کمتر به سرطان مبتلا شدند.

### **3- دارای خواص ضد پیری است**

مقدار بالای بتاکاروتن موجود در هویج در برابر تخریب سلولی ناشی از متابولیسم طبیعی بدن مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند و روند پیری سلول ها را آهسته تر می کند.

### **4- پوست را تقویت می کند**

ویتامین A و آنتی اکسیدان ها از پوست در برابر تخریب ناشی از نور خورشید محافظت می کنند.[**کمبود ویتامین**](http://namnak.com/%DA%A9%D9%85%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D9%87%D8%A7.p14609) A باعث **خشکی پوست**، مو و ناخن می شود. ویتامین A از بروز **پیری زودرس**، [**آکنه**](http://namnak.com/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A2%DA%A9%D9%86%D9%87-%D8%B4%D8%AF%DB%8C%D8%AF-%D9%BE%D8%B4%D8%AA.p25660)، [**خشکی پوست**](http://namnak.com/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%AE%D8%B4%DA%A9%DB%8C-%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA.p421)، لکه و از بین رفتن یکنواختی رنگ پوست پیشگیری می کند.

### **5- ضدعفونی کننده است**

گیاه شناسان بر این عقیده هستند که هویج از ایجاد عفونت پیشگیری می کند. از این گیاه می توان به روش های مختلف مانند له شده، جوشانده یا خام بر روی انواع زخم ها استفاده کرد.

### **6- پوست را از بیرون تقویت می کند**

با هویج می توان [**ماسک صورت**](http://namnak.com/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D9%85%D8%A7%D8%B3%DA%A9-%D8%B5%D9%88%D8%B1%D8%AA.p4025) ارزان و راحتی تهیه کرد . برای این کار فقط هویج رنده شده را با کمی عسل مخلوط کنید.

### **7- از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند**

طی نتایج چندین بررسی، رژیم های سرشار از کارتنوئیدها، با کاهش خطر بیماری های قلبی ارتباط مستقیم دارند. هویج نه تنها دارای بتاکاروتن است بلکه حاوی آلفا کاروتن و لوتئین نیز می باشد.

همچنین مصرف منظم هویج میزان کلسترول را کاهش می دهد زیرا فیبرهای محلول موجود در هویج با اسیدهای صفرا پیوند می خورند.

### **8- بدن را از مواد زائد پاکسازی می کند**

ویتامین A به کبد کمک می کند تا مواد زائد را از بدن بیرون کند. این ماده غذایی باعث کاهش صفرا و چربی در کبد می شود. فیبرهای موجود در هویج به تمیز کردن روده و سرعت بخشیدن خروج مواد زائد از بدن کمک می کنند.

### **9- موجب سلامت دندان ها و لثه ها می شود**

این سبزی ترد همه نوع خاصیتی دارد! هویج ها دهان و دندان را تمیز می کنند. آن ها مانند [**مسواک**](http://namnak.com/%D9%85%D8%B3%D9%88%D8%A7%DA%A9-%D8%AF%D8%B1-%D8%AF%D8%B3%D8%AA%D8%B4%D9%88%DB%8C%DB%8C.p18523) و یا خلال دندان مواد باقی ماده غذا را از لای دندان ها خارج می کنند. هویج با تحریک لثه باعث ترشح زیاد بزاق شده که ایجاد اسید و باکتری سازنده کرم خوردگی دندان را متوازن می کند.

### **10- از بروز سکته پیشگیری می کند**

طی یک بررسی که در دانشگاه هاروارد صورت گرفت مشخص شد افرادی که بیش از 6 هویج در هفته می خورند نسبت به آن هایی که در ماه تنها یک هویج یا کمتر می خورند، کمتر با سکته مواجه می شوند.

# 20 خواص گوجه فرنگی و مضرات گوجه فرنگی

1 Star2 Stars3 Stars4 Stars5 Stars

گوجه فرنگی از دسته سبزیجات است که هم در غذا استفاده می شود و هم میتوانید در سالاد از آن استفاده بکنید . همچنین برای تزیین غذا هم گوجه فرنگی کاربرد زیادی دارد. گوجه فرنگی ضد سرطان است . همچنین کالری کمی دارد و میتوانید در رژیم غذایی تان هر چه قدر که دوست دارید بگنجانید . در این بخش از مجله پزشکی آسان طب برخی از خواص گوجه فرنگی را برایتان بیان میکنیم .

### خواص گوجه فرنگی و فواید گوجه فرنگی و خاصیت گوجه فرنگی

1-به گزارش [آسان طب](https://asanteb.com/) گوجه‌فرنگی دارای مقدار زیادی پتاسیم است. همچنین جالب است بدانید که اکثر ما دچار کمبود پتاسیم هستیم. یک لیوان آب گوجه‌فرنگی حاوی 543 میلی‌گرم پتاسیم بوده و ½ فنجان سس گوجه‌فرنگی حاوی 454 میلی‌گرم پتاسیم می باشد . پس سعی کنید روزانه حتما گوجه فرنگی یا سس ان را میل کنید.

2- همچنین جالب است بدانید گوجه فرنگی دارای ویژگیهایی هست که وقتی  همراه با سایر چربی‌های مفید مثل آوکادو یا روغن زیتون، مصرف شود، جذب کارتینوئیدهای گیاشیمیایی در گوجه‌فرنگی، 2 تا 15 مرتبه بیشتر می‌شود.

3-با مصرف گوجه فرنگی هم لاغر می شوید و هم دچار بیماری های قلبی نخواهید شد. گوجه‌فرنگی بخش مهمی از رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای را تشکیل می‌دهد. در بسیاری از غذاهای مدیترانه‌ای از گوجه‌فرنگی یا سس آن استفاده می‌شود. [خواص آب گوجه فرنگی](https://asanteb.com/14030/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b5-%d8%a2%d8%a8-%da%af%d9%88%d8%ac%d9%87-%d9%81%d8%b1%d9%86%da%af%db%8c.html" \o "خواص آب گوجه فرنگی" \t "_blank) چیست ؟

4-خانم های باردار تا میتوانند گوجه فرنگی بخورند. وقتی خانم‌های شیرده از محصولات گوجه‌فرنگی استفاده کنند، غلظت لیکوپن شیرشان افزایش می‌یابد. در این مورد، بهتر است گوجه‌فرنگی پخته باشد. محققان همچنین دریافته‌اند که خوردن محصولات گوجه‌فرنگی مثل سس گوجه بیشتر از خوردن گوجه‌فرنگی تازه، غلظت لیکوپن را در شیر مادر افزایش می‌دهد.

5-یکی از [خواص گوجه فرنگی](https://asanteb.com/30986/20-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b5-%da%af%d9%88%d8%ac%d9%87-%d9%81%d8%b1%d9%86%da%af%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b6%d8%b1%d8%a7%d8%aa-%da%af%d9%88%d8%ac%d9%87-%d9%81%d8%b1%d9%86%da%af%db%8c.html) اینست که گوجه فرنگی به دفع ساید اوریك كمك می كند.

خواص گوجه فرنگی ، فواید گوچه فرنگی ، خاصیت گوجه فرنگی

6-به گزارش آسان طب گوجه فرنگی ملین است و فواید زیادی دارد.

#### برخی از مهمترین فواید گوجه فرنگی و خاصیت گوجه فرنگی

7-برای درمان ورم ملتحمه چشم از گوجه فرنگی استفاده کنید.

8-مصرف گوجه فرنگی سنگ كلیه را دفع می كند.

9-یکی از خواص گوجه فرنگی جلوگیری از سرطان پروستات در اقایان است.

10-گوجه فرنگی از ورم آپاندیس پیشگیری خواهد کرد.

11- برش های گوجه‌فرنگی حاوی غلظت بسیار بالایی کارتینوئید هستند. این ماده در گوجه فرنگی با پوست خیلی بیشتر است . پس سعی کنید پوستش را نکنید.

12 - به گزارش آسان طب گوجه‌فرنگی حاوی هر چهار کارتینوئید می‌باشد: کارتینوئید آلفا و بتا، لوتئین، و لیکوپن. هریک از این کارتینوئیدها خواص زیادی برای سلامتی ما دارند که اگر با هم باشند بهتر هم هست .

13-همچنین از فواید گوجه فرنگی اینست که طبق بررسی های بدست آمده ، گوجه‌فرنگی حاوی مقدار بسیار زیادی لیکوپن است که گفته میشود بالاترین فعالیت آنتی‌اکسیدانه را در بین کارتینوئیدها دارا میباشد.

14- گوجه‌فرنگی و بروکلی در کنار هم به شدت مانع سرطان پروستات می شوند.

#### دیگر خواص گوجه فرنگی چیست ؟

15- طبق تحقیقی که در دانشگاه مونترآل انجام گرفت، مشخص شد رژیم‌های غذایی سرشار از گوجه‌فرنگی، به کاهش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده هم کمک زیادی میکنند . در کل گوجه فرنگی ضد اکثر سرطان هاست .

16-به گزارش آاسن طب یک خاصیت گوجه فرنگی اینست که گوجه‌فرنگی حاوی 3 آنتی اکسیدان بسیار مهم یعنی بتا-کاروتیئن (که فعالیت ویتامین A را در بدن دارد)، ویتامین E، و ویتامین C. می باشد.

17-گوجه فرنگی گر چه دارای اسید سیتریك است اما بدن را قلیایی خواهد کرد.

18-یکی از مهمترین خواص گوجه فرنگی نصفیه خون است. گوجه فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون كمك می كند.

19-گوجه فرنگی دندان درد را درمان می کند . برای رفع دندان درد ، ریشه و شاخه برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مضمضه كنید .

20-گوجه فرنگی برای درمان نقرس و رماتیسم ، ورم مفاصل و ... مفید است . پس مصرف ان را فراموش نکنید . حتی میتوانید ان را مثل سیب گاز بزنید .

### مضرات گوجه فرنگی چیست ؟

یکی از مضرات گوجه فرنگی اینست که ممکن است منجر به حساسیت شود . اگر گوجه فرنگی خوردید و بعد از ان علایم حساسیت را دیدید مصرف ان را کاهش دهید.

همچنین کسانی که معده درد دارند نباید زیاد گوجه بخورند . چون ممکن است دردشان افزایش یابد .

**یتون** یک افزودنی خوش طعم و خوشمزه برای وعده‌های غذایی یا پیش‌غذاها است. این ماده‌ی خوراکی کربوهیدرات کم، اما چربی‌های سالم فراوانی دارد. همچنین **خواص زیتون** برای سلامتی بسیار زیاد و چشمگیر است. زیتون را به آسانی می‌توان به هر رژیم غذایی اضافه کرد و در واقع یک افزودنی عالی برای یک رژیم غذایی سالم و مبتنی بر مواد غذایی واقعی است. در ادامه با ما همراه باشید تا مهمترین خواص زیتون را بدانید.



### **۱. بهبود سلامت قلب**

رادیکال‌های آزاد و کلسترول باعث آسیب رگ‌های خونی می‌شوند و به رسوب چربی در عروق منجر می‌شوند. این امر خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهد. چربی‌های سالم موجود در زیتون به کاهش کلسترول و کاهش فشار خون کمک می‌کنند و در نهایت سلامت قلب را افزایش می‌دهند.

### **۲. کاهش کلسترول**

غالب کالری‌های موجود در زیتون از چربی است، ولی این چربی‌ها، تک اشباع‌نشده و سالم هستند. اسیدهای چرب موجود در زیتون، مانند اولئیک اسید و [پالمیتولئيک اسید](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%A7%D9%84%D9%85%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%84%D8%A6%DB%8C%DA%A9_%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF)، به کاهش کلسترول بد در بدن و افزایش کلسترول خوب کمک می‌کنند.

### **۳. کاهش فشار خون**

مطالعات نشان داده‌اند وقتی بیماران مبتلا به فشار خون بالا، زیتون را به رژیم غذایی کم چرب‌شان اضافه کردند، پس از ۶ ماه از مصرف داروهای کنترل کنده‌ی فشار خون بی نیاز شدند یا حداقل مصرغف داروی‌شان کاهش یافت.

مطلب مرتبط:[فواید روغن زیتون برای درمان سرطان و پیشگیری آلزایمر](http://bazdeh.org/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%86-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D8%B1/)

### **خواص زیتون ۴: کاهش وزن**

چربی‌های سالم موجود در زیتون می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. مصرف زیتون می‌تواند چربی داخل سلول‌های چربی را تجزیه کند، چربی شکم را کاهش دهد و حساسیت به انسولین را نیز کم کند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که زیتون مصرف می‌کنند به طور کلی کالری کم‌تری دریافت می‌کنند و احتمال بروز اضافه وزن در آن‌ها پایین‌تر است. آزمایش‌های خون نیز نشان داده‌اند که سطح سروتونین در خون کسانی که زیتون مصرف می‌کنند بالاتر است: سروتونین هورمونی است که با احساس سیری مرتبط است. زیتون همچنین به تحریک تولید یک ماده‌ی شیمیایی به نام آدیپونکتین که روی سوختن چربی تاثیر مثبت دارد،‌ کمک می‌کند.

مطالعات نشان داده‌اند که خوردن فقط ۱۰ زیتون قبل از غذا اشتها را تا ۲۰٪ کاهش می‌دهد. چربی‌های سالم موجود در زیتون سرعت هضم را کاهش می‌دهند و باعث تحریک تولید مواد شیمیایی می‌شوند که به مغز پیام سیری را ارسال می‌کنند.

### **۵. پیشگیری از سرطان**

زیتون دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است، از این‌رو روش بالقوه‌ای برای پیشگیری از سرطان است. استرس اکسیداتیو یا التهاب‌ها باعث بروز اکثر سرطان‌ها هستند. در آزمایشات آزمایشگاهی، ثابت شده‌است که زیتون می‌تواند چرخه‌ی زندگی سلول‌های سرطانی را در پستان، روده‌ی بزرگ و معده را مختل کند.

### **خواص زیتون ۶: کاهش درد**

زیتون از قدیم‌الایام در تهیه‌ی داروهای ضد درد استفاده می‌شود و شواهد قدرتمندی وجود دارد مبنی بر این‌که می‌توان از زیتون برای تسکین درد، مثلا سردرد، استفاده کرد. زیتون ترکیباتی به نام [اولئوکانتال](https://en.wikipedia.org/wiki/Oleocanthal) دارد که یک عامل التهابی است و تاثیری مشابه با ایبوپروفن دارد.

### **۷.  بهبود سلامت سیستم گوارش**

یک فنجان زیتون سیاه حاوی ۱۷٪ میزان مجاز فیبر مصرفی روزانه است. به این ترتیب مصرف زیتون س=به حفظ سلامتی سیستم گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

مطلب مرتبط: [۱۰۲ فایده روغن زیتون برای سلامتی و زیبایی](http://bazdeh.org/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%86-%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%86/)

### **خواص زیتون ۸: منبع غنی آهن**

یک فنجان زیتون حاوی ۳.۳ میلی‌گرم آهن است که ۲۵٪ از سطح مجاز مصرف آهن روزانه را تأمین می‌کند. آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون ضروری است و از این رو مانع کم‌خونی، خستگی و گیجی می‌شود.

### **۹. بهبود سلامت چشم**

زیتون برای سلامت چشم‌ها نیز فایده دارد. یک فنجان زیتون حاوی ۱۰ درصد از مقدار توصیه‌شده‌ی روزانه از ویتامین A است که به حفظ سلامت چشم کمک می‌کند. این ویتامین دید شبانه را بهبود می‌دهد و از بروز آب مروارید، دژنراسیون ماکولا ([تباهی لکه‌ی زرد](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87%DB%8C_%D9%84%DA%A9%D9%87_%D8%B2%D8%B1%D8%AF)) و [گلوکوم](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%A8%E2%80%8C%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D9%87) (آب سیاه) جلوگیری می‌کند.

### **۱۰. افزایش سطح گلوتاتیون در خون**

یک مطالعه نشان داد که خوردن تفاله‌ی گوشتی زیتون به طور قابل‌توجهی باعث افزایش سطح [گلوتاتیون](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%AF%D9%84%D9%88%D8%AA%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D9%88%D9%86) در خون می‌شود. این ترکیب یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن است.

### **۱۱. منبع غنی ویتامین E**

ویتامین E یک آنتی اکسیدان بالقوه است. از این‌رو مانع صدمه وارد کردن رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها می‌شود. همچنین تولید گلبول‌های قرمز خون را بهبود می‌بخشد و به سلامت عروق کمک می‌کند.

### **خواص زیتون ۱۲: کاهش  آلرژی**

کاهش آلرژی از دیگر مزایای زیتون است. ثابت شده‌است که عصاره‌ی زیتون به عنوان آنتی‌هیستامین در بدن عمل می‌کند. این ماده‌ی خوراکی می‌تواند واکنش هیستامین را که هنگام نشان دادن عکس‌العمل نسبت به آلرژن‌ها در بدن اتفاق می‌افتد، کاهش دهد. این واکنش همان چیزی است که سبب می‌شود در حین تجربه‌ی آلرژی علایم ناخوشایندی را تجربه کنیم.

### **۱۳. مبارزه با استرس اکسیداتیو**

زیتون حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان زیادی است، از جمله [اولئوروپین](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%88%D9%84%D8%A6%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%BE%DB%8C%D9%86). این ترکیب از آسیب وارد کردن رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها و بافت‌ها جلوگیری می‌کند، و در نتیجه از پیری و بیماری جلوگیری می‌کند.

### **۱۴. جلوگیری از لخته شدن خون**

زیتون می‌تواند به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند. این ماده‌ی خوراکی غنی از ترکیبات مفید برای قلب به نام فنول است که می‌تواند خطر تشکیل لخته‌ی خون را در افراد دارای کلسترول بالا کاهش دهد. در یک مطالعه به ۲۱ نفر که مبتلا به کلسترول بالا بودند صبحانه‌ای متشکل از نان با روغن زیتون حاوی فنل یا نان با روغن زیتونی که فنل آن استخراج شده بود،‌ دادند. ۲ ساعت بعد از صبحانه، گروهی که روغن زیتون با فنل مصرف کرده بودند، سطح آنتی ژن عامل v11 پایین‌تری داشتند. این آنتی‌ژن موجب لخته شدن خون می‌شود.

### **۱۵. افزایش باروری**

آزمایشات نشان داده‌اند بیمارانی که سطح بالاتری از چربی‌های تک اشباع نشده، مانند زیتون، را در رژیم غذایی‌شان جای داده‌اند، ۳.۵ برابر شانس لقاح موفق‌تری داشتند.

### **خواص زیتون ۱۶: ارتقای سیستم ایمنی بدن**

زیتون به چندین شیوه سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌دهد. این ماده‌ی خوراکی مواد مغذی ضروری و اسیدهای چربی را به بدن می‌رساند که با التهاب و آسیب مبارزه می‌کنند. هنگامی که سیستم ایمنی بدن عملکرد مطلوبی دارد، بدن می‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌هایی که به طور بالقوه مضر هستند، مبارزه کند.

### **۱۷. تقویت کننده قوای جنسی**

زیتون سبز و سیاه به عنوان یک ماده‌ی تقویت‌کننده‌ی قوای جنسی  شناخته می‌شوند. زیتون سبز مردان را به لحاظ جنسی پرتوان می‌کند و زیتون سیاه میل جنسی را در زنان افزایش می‌دهد. می‌توانید این رسپی خوشمزه را برای یک شام عاشقانه امتحان کنید:

#### **سس تاپناد زیتون سبز و سیاه**

– یک و نیم فنجان زیتون سبز بدون هسته  
– یک و نیم فنجان زیتون سیاه بدون هسته  
– ۲ قاشق چایخوری پوست پرتقال تازه  
– ۳ قاشق چایخوری پوست لیموی تازه  
– دو حبه سیر، له شده یا ریز خرد شده  
– ۱ قاشق سوپخوری جعفری تازه‌ی خرد شده  
– ۱/۴ فنجان روغن زیتون فوق‌العاده بکر  
– ۱/۸ قاشق چایخوری فلفل تازه‌ی پودر شده

از یک دستگاه غذاساز استفاده کنید، تمام زیتون‌ها را خرد کنید و آن‌ها را در یک کاسه بریزید. پوست لیمو و پوست پرتقال را با هم مخلوط کنید. سیر له‌شده، جعفری، روغن، فلفل و زیتون را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. این سس را می‌توانید با نان را کراکر سرو کنید.

### **۱۸. افزایش دهنده و تقویت کننده حافظه**

زیتون حاوی پلی‌فنول‌ها است، مواد شیمیایی طبیعی که باعث کاهش استرس اکسیداتیو در مغز می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که خوردن زیتون به طور روزانه می‌تواند حافظه را تا ۲۵٪ افزایش دهد. این تاثیر می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر و زوال عقل قابل‌توجه باشد.

### **۱۹. پیشگیری از زخم معده**

یکی از مزایای مهم زیتون، جلوگیری از بروز زخم معده است. تحقیقات انجام شده در اسپانیا نشان داد که زیتون می‌تواند به پیشگیری و درمان عفونت ناشی از [هلیکوباکتر پیلوری](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%84%DB%8C%DA%A9%D9%88%D8%A8%D8%A7%DA%A9%D8%AA%D8%B1_%D9%BE%DB%8C%D9%84%D9%88%D8%B1%DB%8C) که علت شایع بروز التهاب در معده و زخم معده است، کمک کند. این مطالعه نشان داد که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در زیتون علیه باکتری‌هایی که باعث تخریب پوشش معده می‌شوند، عمل می‌کنند.

### **۲۰. تقویت کننده مفاصل و استخوان**

خواص ضدالتهابی اسیدهای چرب، پلی‌فنول‌ها و ویتامین E موجود در زیتون می‌تواند به کاهش شدت [آستئوآرتریت](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B1%D8%AA%D8%B1%D9%88%D8%B2) و آرتریت روماتوئید کمک کند. این بیماري‌های التهابی غالبا تحت تأثیر رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شوند و آنتی‌اکسیدان های موجود در زیتون به مقابله با آن‌ها کمک می‌کند.

### **۲۱. بهبود سلامت پوست و مو**

زیتون برای پوست و مو نیز فایده دارد. زیتون سیاه حاوی اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به تغذیه و محافظت از پوست کمک کنند. ویتامین E برای حفاظت از پوست و مو در برابر خورشید و مبارزه با پیری زودرس بسیار مفید است. تحقیقات نشان داده‌اند که اسید اولئیک موجود در زیتون می‌تواند چین و چروک را حدود ۲۰ درصد کاهش دهد. برای داشتن یک چهره‌ی سالم و پرانرژی، صورت‌تان را با آب گرم بشویید و چند قطره روغن زیتون را روی صورت‌تان استعمال کنید.

اجازه بدهید به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید. روغن زیتون را با زرده‌ی تخم‌مرغ مخلوط کنید تا دارویی مفید برای مرطوب کردن موها حاصل شود. ترکیب حاصل را روی موها بمالید، اجازه بدهید به مدت ۳۰ دقیقه بماند و سپس خوب شستشو دهید. شما همیشه می‌توانید زیتون را به رژیم خود اضافه کنید تا موها و پوست‌تان را از داخل تغذیه کنید.

### **ترجمه: تحریریه سایت کسب و کار بازده – سارا فیضی**

منبع: [balancemebeautiful](http://www.balancemebeautiful.com/) و [healthimpactnews](https://healthimpactnews.com/)

## خواص و فواید چای سبز چیست؟ مضرات چای سبز کدام اند؟[افزودن دیدگاه](https://rastineh.com/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D9%88-%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%DA%86%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A8%D8%B2-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F-%D9%85%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%DA%86%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A8%D8%B2/#comments_box)

چای سبز محصولی است که از گیاه کاملیا سیننسیس (Camellia sinensis) بوجود می آید. از چای سبز نوشیدنی تولید شده که خواص و فواید درمانی ای هم درپی دارند. همچنین از برگهای چای سبز می شود عصاره ای تهیه و بعنوان دارو مصرف نمود.

از چای سبز می شود برای افزایش هشیاری و سرعت تفکر استفاده می نمایند. همچنین از چای سبز برای [**کاهش وزن**](http://rastineh.com/%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d9%8a%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%af%db%8c-%d9%83%d9%87-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%83%d8%a7%d9%87%d8%b4-%d9%88%d8%b2%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%a8%d9%86%d8%af/) و درمان اختلالات معده، تهوع، [**اسهال**](http://rastineh.com/%d8%a7%d8%b3%d9%87%d8%a7%d9%84-%d9%88-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a2%d9%86/)، [**سردرد**](http://rastineh.com/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%b3%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d8%b3%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af-%d9%88-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%b3%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af/)، [**پوکی استخوان**](http://rastineh.com/%d9%be%d9%88%da%a9%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d9%be%d9%88%da%a9%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86/) و تومورهای سرطانی جامد استفاده می شود. بجز نوشیدن چای سبز، بعضی ها برروی پوست خود چای سبز گذاشته تا از شدت سوختگی ناشی از نور خورشید کاسته و همچنین به پیشگیری از سرطان پوست ناشی از آفتاب سوختگی و آسیب های خورشیدی کمک نماید. در ادامه به بررسی اثرات تایید شده چای سبز می پردازیم تا ببینیم در کدامیک از مشکلات و بیماری ها می شود از این گیاه استفاده نمود و در کدام مشکل این گیاه بی تاثیر است.

## **خواص و فواید تایید شده چای سبز**

در این بخش میخواهیم چای سبز و خواص و فواید آن را براساس تحقیقات و شواهد علمی به چهار بخش به احتمال زیاد موثر، احتمالا موثر، احتمالا بی اثر و شواهد ناکافی برای ارزیابی اثربخشی تقسیم می کنیم.

### **چای سبز به احتمال زیاد موثر است برای:**

* زگیل های تناسلی – نوع خاصی از عصاره چای که بشکل پماد موجود است، از طرف سازمان غذا و داروی آمریکا برای [**درمان زگیل های تناسلی**](http://rastineh.com/%d8%b2%da%af%db%8c%d9%84-%d8%aa%d9%86%d8%a7%d8%b3%d9%84%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f/) تایید شده است.
* از چای سبز برای افزایش هشیاری ذهنی، بدلیل کافئینی که درخود دارد، استفاده می نمایند.

### **چای سبز احتمالا موثر است برای:**

* پیشگیری از [**سرگیجه**](http://rastineh.com/%d8%b3%d8%b1%da%af%db%8c%d8%ac%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d8%b3%d8%b1%da%af%db%8c%d8%ac%d9%87-%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%9f/) هنگام بلندشدن و ایستادن در افراد مسن
* پیشگیری از سرطان مثانه، تخمدان، مری و [**پانکراس (لوزالمعده)**](http://rastineh.com/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d9%be%d8%a7%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%b3/)
* کاهش خطر و یا بتعویق انداختن ظهور بیماری پارکینسون
* بهبود فشارخون پایین بعد از غذاخوردن در افراد مسن
* کاهش سطح بالای [**چربی خون**](http://rastineh.com/%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d9%87%d8%a7%d8%aa%db%8c-%d8%b1%d8%a7%db%8c%d8%ac-%d8%af%d8%b1-%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%da%86%d8%b1%d8%a8%db%8c-%d8%ae%d9%88%d9%86/) از قبیل [**کلسترول و تریگلیسیرید**](http://rastineh.com/%da%a9%d9%84%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d9%88%d9%84-%d8%ae%d9%88%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%84%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d9%88%d9%84-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d9%88%d9%86/)
* کاهش رشد غیرطبیعی سلول های غیرطبیعی در گردنه رحم که در اثر ویروس پاپیلومای انسانی رخ می دهد

### **چای سبز احتمالا بی اثر است برای:**

* [**پیشگیری از سرطان کولون**](http://rastineh.com/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%da%a9%d9%88%d9%84%d9%88%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d8%b1%d9%88%d8%af%d9%87-%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d8%b3%d8%b1/)

### **شواهد ناکافی برای ارزیابی اثربخشی چای سبز برای:**

* کاهش وزن – بنظر می رسد که نوع خاصی از عصاره چای سبز کمی به افراد چاق در کاهش وزن کمک می کند، اما چای سبز تاثیری در کاهش وزن ندارد.
* فشارخون بالا – بعضی از تحقیقات نشان می دهند که نوشیدن منظم چای سبز به شانس ابتلا به [**فشارخون بالا**](http://rastineh.com/%d9%87%d9%85%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7/) را کاهش می دهد، اما همه تحقیقات در این زمینه متفالقول نمی باشند.
* [**پیشگیری از سکته مغزی**](http://rastineh.com/%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%85%d8%ba%d8%b2%db%8c/) – برطبق یک تحقیق گسترده در ژاپن نوشیدن ۳ فنجان چای سبز در روز خطر [**سکته مغزی**](http://rastineh.com/%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%85%d8%ba%d8%b2%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%b9%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%85-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%85%d8%ba%d8%b2%db%8c-%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85%e2%80%8c/) را نسبت به کسانیکه یک فنجان چای سبز نوشیده و یا اصلا چای نمی نوشند، کاهش می دهد. این تاثیر در زنان بیشتر از مردان می باشد.
* ضعف استخوان ها (پوکی استخوان) – تحقیقات جمعیتی نشان می دهند که نوشیدن چای سبز برای ۱۰ سال به استحکام استخوان ها کمک می نماید.
* دیابت نوع ۲ – نوشیدن چای سبز ممکن است به پیشگیری از [**دیابت**](http://rastineh.com/%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa-%d9%86%d9%88%d8%b9-2-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f/) کمک نماید. تحقیقات نشان می دهند که بزرگسالانیکه روزانه ۶ یا بیشتر از ۶ عدد فنجان چای سبز مصرف می کنند، ۳۳ درصد کم تر از کسانیکه روزانه ۱فنجان و یا کم تر چای سبز مصرف می نمایند، مبتلا به دیابت نوع دو می شوند.
* سرطان سینه – بنظر نمی رسد که در جمعیت آسیایی چای سبز کمکی به [**پیشگیری از سرطان سینه**](http://rastineh.com/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d8%b3%db%8c%d9%86%d9%87-%d8%b9%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%85-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d9%88-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7/) نماید، اما در جمعیت آسیایی-آمریکایی بعضی از شواهد نشان می دهند که چای سبز ممکن است تاثیری در کاهش خطر سرطان سینه داشته باشد.
* سرطان پروستات – مردان چینی ای که چای سبز مصرف می نمایند، کم تر از بقیه در خطر [**سرطان پروستات**](http://rastineh.com/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d9%be%d8%b1%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d8%aa-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%b9%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%85%d8%8c-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84%d8%8c-%d9%be%db%8c%d8%b4/) می باشند و هرچه این میزان مصرف افزایش یابد، خطر بیشتر کاهش می یابد.

در همه مواردیکه در قسمت شواهد ناکافی ذکر شدند، نیاز به تحقیقات بیشتری برای تاییدشان وجود دارد.

## **نحوه عملکرد چای سبز**

قسمت های مفید چای سبز، غنچه برگ، برگ و ساقه آن می باشد. چای سبز در فرآیند تولید تخمیر نشده و با قرارگرفتن در برابر بخار هوای داغ درست می شود. در این فرآیند، چای سبز قادر به حفظ مولکول های مهم و اساسی بنام پلی فنول ها که مسئول بسیاری از فواید چای سبز هستند، می باشد.

پلی فنول ها ممکن است قادر به پیشگیری از التهاب  و ورم بوده، از غضروف بین دو استخوان محافظت کرده و از خراب شدن مفاصل جلوگیری می نماید و همچنین بنظر می رسد که قادر به مبارزه با عفونت ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) و کاهش رشد غیرطبیعی سلول های در گردنه رحم می باشد. با اینحال تحقیقات دلیل این فواید را کشف نکرده اند.

چای سبز حاوی ۲ تا ۴ درصد کافئین بوده که برهشیاری و تفکر تاثیر می گذارد، میزان خروج ادرار را افزایش داده و قادر به بهبود پیام رسان های مغز که در بیماری پارکینسون مهم هستند، می باشد. بنظرمی رسد که آنتی اکسیدان ها و سایر مواد موجود در چای سبز نیز به محافظت از قلب و عروق کمک می نماید.

## **طرز تهیه چای سبز**

برای تازه و معطر ماندن چای سبز بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. برای هر نفر ۱ قاشق مرباخوری چای سبز را در قوری ریخته و به ازای هر یک قاشق، ۱ لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه به آن اضافه کرده و درب قوری را به مدت ۷ تا ۸ دقیقه بگذارید. سپس آن را بنوشید. چای سبز مانند چای سیاه نیازی به دم کردن روی حرارت ندارد.

## **مضرات چای سبز**

به خاطر داشتن کافئین، جلوگیری از جذب مواد معدنی مخصوصا آهن می‌کند. خانم های باردار، شیرده و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و آنهایی که ضربان قلبشان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنند.

 مصرف این چای همچون چای سیاه به همراه غذا جذب روی، آهن و کلسیم را کاهش می دهد. زیاده روی در مصرف این چای می‌تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود.

مصرف روزانه پنج فنجان و یا بیشتر از چای سبز، زیاده روی محسوب شده و عوارض جانبی دارد. مصرف روزانه زنان باردار و شیرده نباید بیشتر از ۲ فنجان باشد.

مصرف چای سبز در افراد کم خون می تواند باعث بدتر شدن [**کم خونی**](http://rastineh.com/%da%a9%d9%85-%d8%ae%d9%88%d9%86%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%b9%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%85%d8%8c-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84%d8%8c-%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d9%88-%d8%af/) آنها شود. کافئین موجو در چای سبز می تواند باعث بدتر شدن[**اضطراب**](http://rastineh.com/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d9%88-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%d9%88-%d9%be%db%8c%d8%b4/) شود. کافئین می تواند باعث افزایش خونریزی در افراد مبتلا به اختلالات خونریزی دهنده شود.

[**سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه**](http://rastineh.com/)

**منابع**

# **12 دلیل علمی برای اینکه هر روز قهوه تلخ بنوشید - فواید قهوه تلخ**

* زمان : ۱۳۹۶/۲/۱۵ ه‍.ش.،‏ ۲۰:۵۰

* خوانده شده : ۲۰٬۷۰۷ بار

قهوه به تنهایی یکی از بزرگترین محصولات مصرف شدنیه و حداقل 12 دلیل علمی برای اینکه چرا باید هر روز قهوه بنوشید وجود دارد. به همین دلیل خدا رو به خاطر این اعتیاد شکر کنید و نوشیدنی خودتون رو با شکر یا خامه خراب نکنید.

12 دلیل علمی برای اینکه هر روز قهوه تلخ بنوشید - فواید قهوه تلخ

قهوه به تنهایی یکی از بزرگترین محصولات مصرف شدنیه و حداقل 12 دلیل علمی برای اینکه چرا باید هر روز قهوه بنوشید وجود دارد. به همین دلیل خدا رو به خاطر این اعتیاد شکر کنید و نوشیدنی خودتون رو با شکر یا خامه خراب نکنید.

## 1.    داشتن کبد سالم

به جای نوشیدن روزمره سایر نوشیدنی ها، نوشیدن قهوه تلخ باعث بهبود کبد شما می شود. تحقیقات نشون داده افرادی که هر روز چهار فنجان یا بیشتر قهوه می نوشند 80% سیروز کبد پایینتری دارند و 40% احتمال کمتری وجود داره که به سرطان کبد مبتلا شوند.

## 2.    آیا با نوشیدن قهوه تلخ باهوشتر خواهید شد؟

کافئین یک محرک روانگردان است. وقتی شما قهوه می نوشید، کافئین وارد دستگاه گوارشی و خون شما می شود و نهایتا به مغز شما می رسد(این فرآیند تقریبا 30-45 دقیقه طول میکشه).  
وقتی که به مغز شما برخورد کرد، یکی از انتقال دهنده های عصبی شما روبه نام آدنوزین مسدود می کند. این باعث افزایش انتقال دهنده های عصبی دیگتون میشه و به سلولهای عصبی مغز شما با سرعت بیشتری انرژِی  می رسد. همه این فعالیتهای شیمیایی و کنگلومرا عصبی، حافظه، خلق و خو، انرژی، زمان پاسخ و عملکرد شما بهبود می دهند.

## 3.    نوشیدن قهوه تلخ سوخت و ساز شما را تا 115 افزایش می دهد.

اگر دنبال کاهش وزن هستید قهوه بنوشید. یکی از معدود مواردی که رابطه مستقیمی با سوزاندن چربی دارد کافئین است. این به این معنی نیست که به جای پیاده روی و ورزش فقط قهوه بنوشید. شما باید هر دو مورد رو همزمان با هم انجام بدین و این  کار میتواند شما را شادتر و سالمتر نگه دارد.

## 4.    آیا میدانستید قهوه تلخ مواد مغذی مهم بدن شما را تامین می کند؟

قهوه یکی از بزرگترین منابع آنتی اکسیدان ها محسوب می شود. مواد مغذی دیگری از جمله ویتامین b2، b3 و b5، منگنز، منیزیم و پتاسیم را می توانید در قهوه پیدا کنید. همچنین بدن انسان مواد مغذی بیشتری را از طریق قهوه نسبت به سایر منابع جذب می کند. شما می توانید فقط با نوشیدن قهوه شاداب تر و سالم تر باشید.

## 5.    قهوه تلخ خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد.

توجه داشته باشید که این خواص رو نمی تونید توی فنجان قهوه ای که نصفش با شکر یا خامه پر شده پیدا کنید. اگر شما قهوه سیاه بنوشید تحقیقات نشون داده که 7% خطر ابتلا به دیابت با نوشیدن یک فنجان قهوه (6 اونس) کاهش پیدا می کند. معمولا یک فنجان 6 اونسه و اگه مثلا شما روزانه 2 فنجان یا 24 اونس قهوه بنوشید بنابراین خطر ابتلا به دیابت نوع 2 تا 28% در مقایسه با کسی که قهوه نمی نوشد، کاهش پیدا می کند.

## 6.    نوشیدن روزانه قهوه خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهد.

هیچ کس مایل نیست که یک بیماری عصبی رو جهش بده مخصوصا زمانیکه زمینه ارثی داشته باشه. پارکینسون با کاهش دوپامین در ارتباطه و از اونجایی که کافئین باعث افزایش سطح دوماپین مغز میشه قهوه سیاه شانس ابتلا به پارکینسون رو کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهند کسانی که به صورت منظم قهوه می نوشند احتمال ابتلا به این بیماری در آنها 32-60% کاهش خواهد داشت.

## 7.    نوشیدن قهوه با افسردگی مبارزه می کند و به طور کلی شما شادتر می شوید.

به یاد داشته باشید که کافئین باعث افزایش دوپامین مغز می شود. دوپامین که از آن به عنوان هورمون لذت بخشی یاد می کنند بنابراین افزایش آن باعث ایجاد حس شادی و رضایت خواهد شد.  
کسانی که روزانه 4 فنجان یا بیشتر قهوه می نوشند 20 درصد کمتر احتمال دارد که به افسردگی مبتلا شوند. نوشیدن قهوه به معنای واقعی نجات دهنده زندگی است. اگر شما کسی رو مشناسید که با افسردگی دست و پنجه نرم می کنه بهتره اونا رو به صرف قهوه دعوت کنید تا تفاوت رو احساس کنید.

## 8.    خطر ابتلا به انواع سرطان با نوشیدن قهوه کاهش می یابد.

همونطور که قبلا گفتیم قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد رو کاهش می دهد همچنین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ رو نیز کاهش می دهد. افرادی که روزانه 4 تا 5 فنجان قهوه می نوشند 15 درصد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و 40 درصد خطر ابتلا به سرطان کبد در این افراد کاهش پیدا خواهد کرد. از آنجایی که مرگ و میر در اثر ابتلا به سرطان کبد و روده بزرگ به ترتیب در رده سوم و چهارم قرار دارد نوشیدن قهوه بسیار اثر گذار خواهد بود. قهوه خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان تا 20 % کاهش می دهد.

## 9.    قهوه خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

کسانی که هر روز قهوه می نوشند 20% خطر سکته مغذی در آنها کمتر است. کافئین ضربان قلب را افزایش می دهد و برای سلامتی قلب و عروق آن مناسب است. نوشیدن چند فنجان قهوه در روز اثری مشابه رفتن به پیاده روی دارد و قلب شما را سالم نگه می دارد. شما نمی توانید که قهوه را جایگزین ورزش کنید پس از این بهانه برای ورزش نکردن استفاده نکنید چون قهوه به تنهایی تاثیر شگفت انگیزی ندارد.

## 10.    مصروف روزانه قهوه تلخ باعث پاکسازی سیستم شما خواهد شد.

قهوه ادرار آور است این بدین معنیست که نوشیدن قهوه باعث افزایش ادرار شما می شود. این چیزی است که باعث پاکسازی بدن شما می شود. بدن انسان از طریق ادرار برخی از باکتری ها و ویروسهای مضر را دفع می کند و نوشیدن قهوه به این فرآیند کمک می کند.

## 11.    قهوه شما را آرام (تر) خواهد کرد.

حتی بوی قهوه باعث ایجاد حس آرامش می شود. قهوه ترکیب پروتئین در مغز که بااسترس همراه است را تغییر می دهد. به همین دلیل نوشیدن قهوه با دفع استرس باعث آرامش شما خواهد شد.

## 12.    شانس ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش می دهد.

کافئین باعث تقویت حافظه می شود. همچنین کافئین بر روی برخی از انتقال دهنده های عصبی مغز نیر تاثیر گذار خواهد بود. با مصرف مداوم حافظه شما در طول زمان بهبود خواهد یافت و شانس ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش خواهد داد. افرادی که به طور منظم قهوه می خورند خطر ابتلا به بیماری های عصبی در آنها تا 65% کاهش خواهد داشت.

[](https://www.icafein.com/upload/news/image/large/2017/05/image-590ca64825a60.jpg)

* Add to Wishlist ?

**اشتراک گذاری در شبکه های اجتماعی**

بیشتر وزن خیار را آب تشکیل می دهد. شاید به نظر برسد وجود این میزان آب نشانه ای از خواص درمانی ناچیز خیار باشد، اما بهتر است بدانید برخی از مهمترین خواص خیار مانند کمک به کاهش وزن، آبرسانی به بدن و رفع تشنگی، ادرار آور بودن و دفع سموم بدن همگی ناشی از بالا بودن میزان آب موجود در خیار هستند. «فواید مصرف خیار برای درمان دیابت»، «خواص خیار برای پوست»، «تاثیر مصرف خیار بر سلامت قلب» تعدادی از فواید درمانی خیار هستند که در مقاله حاضر با عنوان «**خواص خیار – ۱۸ خاصیت خیار برای سلامتی و پوست**» به بیان و بررسی تفصیلی آنها پرداخته ایم. همچنین خیار منبع مناسبی برای تامین برخی از مهم ترین مواد مغذی مورد نیاز بدن، از جمله ویتامین C، ویتامین K و پتاسیم می باشد. با [**نوآورد**](http://www.noavard.co/) در ادامه این مقاله همراه شوید.

## خواص خیار برای سلامتی

### خیار برای لاغری و کاهش وزن

مقدار بالای آب (۹۵% حجم خیار را آب تشکیل می دهد) و مواد معدنی و همچنین کالری کم خیار (هر ۱۰۰ گرم خیار تنها ۱۳ کالری دارد که جز کم کالری ترین خوراکی ها محسوب می شود) آن را برای رژیم های لاغری مناسب ساخته است. همچنین مقدار قابل توجهی فیبر دارد که در افزایش احساس سیری نقش داشته، جذب ریز مغذی ها را تسهیل کرده و برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده ها بسیار لازم است. علاوه بر این خواص مدر و ضدالتهاب خیار به کاهش احتباس آب در بافت های بدن کمک می کند تا تورم کاهش یابد و کاهش وزن تسهیل شود. بنابراین سعی کنید هر روز خیار را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

[](http://www.noavard.co/wp-content/uploads/Sesame_Cucumber_Salad_1024x1024.jpg)

خواص خیار برای لاغری و کاهش وزن – استفاده از خیار در تهیه سالاد

### خیار و دیابت – خواص خیار برای درمان دیابت

به افراد درگیر با دیابت نوع ۲ توصیه می شود از رژیم غذایی سرشار از فیبر، شامل ۵-۳ وعده سبزیجات در روز، پیروی کنند. فیبر فواید درمانی بسیاری دارد از جمله ایجاد احساس سیری، مهار اشتها و کمک به کنترل قند خون. مواد غذایی دارای کربوهیدرات، بیشترین تاثیر را بر سطح قند خون داشته و میزان مصرف این غذاها در افراد دیابتی از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا بدن این افراد توانایی تولید هورمون انسولین و کاهش سطح قند خون را ندارد. با توجه به اینکه خیار حاوی فیبر بوده و میزان کربوهیدرات موجود در آن ناچیز است، می تواند در برنامه غذایی یک فرد دیابتی قرار بگیرد.

خیار مانند سایر میوه ها و سیزیجات حاوی مواد مغذی و ترکیبات شیمیایی خاصی است که ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشند. بر اساس مطالعات محدود صورت گرفته بر روی حیوانات، عصاره خیار با کاهش سطح قند خون در ارتباط است؛ با این وجود، اثبات تاثیرگذاری خیار در بهبود قند خون مبتلایان به دیابت نیازمند انجام مطالعات و پژوهش بیشتر و گسترده تر است.

### بهبود گوارش و رفع یبوست با خیار

خیار سرشار از آب و فیبر است؛ آب و فیبر مهمترین عناصر برای برخورداری از فرآیند هضم سالم مواد غذایی هستند. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار باعث می‌شود که بدنتان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم با راحتی بیشتری صورت بگیرد. اگر دچار یبوست هستید توصیه می‌کنیم که هر روز خیار میل کنید زیرا مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود. خیار را می توان به عنوان میان وعده یا به همراه غذا خورد و یا در تهیه سالادها و نوشیدنی های مختلف از آن استفاده نمود. پوست خیار حاوی فیبر نامحلول است که باعث افزایش حجم مدفوع شده و با افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش به دفع بهتر و سریع تر مواد زائد از بدن کمک می کند.

### تاثیر مصرف خیار در حفظ سلامت مغز

خیار حاوی نوعی فلاونول ضد التهاب به نام فیستین است که به نظر می رسد نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می کند. فیستین در بهبود حافظه و حفاظت از سلول های عصبی در برابر زوال ناشی از افزایش سن موثر است. علاوه بر این، نتایج پژوهشی که بر روی موش های مبتلا به آلزایمر صورت گرفت نشان می دهد که فیستین مانع از اضمحلال حافظه و قدرت یادگیری می شود. بنابراین اگر به فکر سلامت مغزتان هستید بهتر است خیار را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

### آبرسانی به بدن و رفع تشنگی

از آنجایی که بیش از نیمی از بدن انسان را آب تشکیل می دهد، دریافت آب کافی برای عملکرد طبیعی سیستم های مختلف بدن ضروری است. آب همچنین برای تشکیل بزاق و خنک کردن بدن از طریق تعریق بسیار مهم است. کم بودن میزان آب دریافتی می تواند منجر به کم آبی بدن شود؛ کم آبی بدن نیز در موارد حاد موجب بروز خستگی، لرز و گرفتگی عضلانی می شود.

با توجه به اینکه حدود ۹۶ درصد وزن خیار را آب تشکیل می دهد، به همین دلیل باید آبرسانی به بدن و پیشگیری از کم آبی یا دی هیدریش را از جمله خواص خیار دانست، به ویژه در روزهای گرم تابستان که مقدار زیادی با از بدن دفع کی گردد. شاید جالب باشد که بدانید تاثیر خوردن یک فنجان خیار خرد شده معادل نوشیدن یک لیوان آب است.

[](http://www.noavard.co/wp-content/uploads/050815_31.jpg)

خواص خیار در آبرسانی به بدن و رفع تشنگی

### خواص خیار در کاهش کلسترول خون

بسیاری از تحقیقات ثابت می کنند که گوشت خیار حاوی استرول است که برای کاهش کلسترول بد خون بسیار مفید خواهد بود. برای کاهش کلسترول خون نیز یک عدد سیب را به دقت بشویید و آن را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. همین کار را با خیار انجام دهید. هر دو را به همراه کمی کرفس داخل مخلوط کن بریزید. در نهایت کمی عسل به آب میوه‌تان اضافه کنید. به طور مرتب از این آب میوه‌ی طبیعی بنوشید تا میزان کلسترول خونتان کاهش پیدا کند.

شما با خواندن فواید نوشیدن آب در زیر شگفت زده خواهید شد.

**• کاهش وزن**  
نوشیدن آب کمک می کند که وزن بدن کاهش یابد چرا که ترکیبات جانبی ناشی از چربی ها را می شوید. نوشیدن آب اشتها را کم می کند و میل شما برای خوردن را متوقف می نماید. پس کمتر می نوشید. علاوه بر این، آب کالری صفر دارد.

**• درمان طبیعی سر درد**  
به از بین بردن سر درد و دردهای پشت بر اثر کم شدن آب بدن، کمک می کند. دلیل اصلی سر درد هم همان از دست دادن آب بدن می باشد.

**• جوانتر خواهید بود پوستی شاداب خواهید داشت.**  
زمانی که پوست شما آب دار باشد، شما جوانتر به نظر خواهید رسید. آب کمک می کند که بافت های پوست مجددا ساخته شوند، پوست مرطوب شود و الاستیسیته آن افزایش یابد.

**• بازدهی در محیط کار افزایش می یابد.**  
حجم زیادی از مغز شما از آب تشکیل شده است. علاوه بر اینکه خوردن آب باعث می شود که شما بهتر فکر کنید، باعث می شود که هوشیارتر باشید و بهتر تمرکز کنید.

**• فعالیت بدنیتان را افزایش می دهد.**  
نوشیدن آب دمای بدنتان را تنظیم می کند شما احساس انرژی بیشتری می کنید، زمانی که در حال نرمش هستید و همچنین تغذیه عضلاتتان بهتر می شود.

**• کمک کردن در هضم غذا و جلوگیری از یبوست.**  
خوردن آب به دلیل بالا بردن متابولیسم بدن در هضم غذا کمک می کند. فیبر و آب دست به دست هم داده و حرکت روده شما را راحتتر می کند.

**• رگ به رگ شدن و گرفتگی عضلات کمتر می شود.**  
آب رسانی مناسب به بدن باعث می شود که مفاصل و عضله های شما روغن کاری شود و شما گرفتگی و رگ به رگ شدن کمتری پیدا می کند.

**• کمتر مریض می شوید و احساس سلامت می کنید.**  
نوشیدن مقادیر زیادی آب باعث می شود در مقابل آنفولانزا مقاومت کنید و سایر امراضی مثل سنگ کلیه یا سکته قلبی به دور باشید. از لیمو و آب برای درمان بیماری های تنفسی و مشکلات روده ای، روماتیسم، دردهای آرتروز و ... استفاده می شود همچنین از فواید دیگر آب می توان به افزایش ایمنی بدن اشاره کرد.

**• از بین بردن خستگی.**  
آبی که وارد بدن می شود، باعث می شود که مواد سمی و مواد زائد از بدن شسته شود و از بدن خارج گردد. اگر بدن شما دچار کمبود آب شود، قلب شما، بطور مثال، باید خیلی سخت کار کند تا بتواند به همه سلولهای بدن اکسیژن رسانی کند، پس کلیه ارگان های حیاتی بدن شما خسته خواهند شد و در نهایت شما نیز خسته می شوید.

**• حوصله خوب.**  
زمانی که بدنتان احساس خوبی داشته باشد روح شما نیز احساس خوبی پیدا می کند.

**• کاهش احتمال سرطان.**  
در رابطه با سیستم هضم، برخی تحقیقات نشان داده که نوشیدن مقادیر زیادی آب، خطر ابتلا به سرطان مثانه و روده بزرگ را کاهش می دهد. آب تمرکز سلول های سرطان زا را در اوره کم می کند و آن هم به دلیل رقیق کردن اوره است. لذا زمان تماس اوره با پوشش مثانه کاهش می یابد.  
منبع :farya.com

# خاصیت های اعجاب آور انگور

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2014/01/angoor.jpg)

انگور میوه ای بهشتی است با رنگ های گوناگون که هر رنگ خواص مفیدی برای بدن دارد. دانه‌های سبز یا قرمز انگور خاصیت‌های جادویی دارند و در درمان بسیاری از بیماری‌ها تاثیرگذارند. ساقه آن گره دار و دارای برگهای متناوب است. برگهای انگور دارای پنج لوب دندانه دار و به رنگ سبز تیره می باشد.

**مقدمه:**

انگور یکی از لذیذترین میوه هایی است که خداوند به بشر هدیه کرده است.11 مرتبه بصورت مفرد و جمع، در قرآن کریم از آن نام برده شده است.

نام علمی آن،Vitis vinifera  می باشد و در بین میوه ها، قدمتی بیش از نخل دارد.جالب است بدانید که تا کنون حدود 8 هزار نوع انگور پرورشی در سرتاسر جهان دیده شده است.

تمامی قسمت های درخت این میوه باارزش و در تمامی مراحل رشد، دارای خاصیّت قابل توجّه است.از پوست درخت و برگ آن گرفته تا غوره و آبغوره، انگور، کشمش، شیره و سرکه آن! (که برای هرکدام از این قسمت ها باید جداگانه صحبت شود.)

بهترین نوع آن:انگوری است که رسیده، سفید، شیرین، بزرگ دانه، دارای پوست نازک و تخم کوچک باشد.

در طبّ سنّتی ایران، برای تعیین طبع هر دارو، برداری رسم می کنند که دو محور دارد:یکی مربوط به گرمی و سردی و دیگری مربوط به تری و خشکی است.هرکدام از این کیفیات چهارگانه دارای چهار درجه و هر درجه دارای 3 قسمت (اوّل، وسط و آخر) می باشد.

انگور میوه ای است که طبیعت رسیده آن، در آخر درجه اوّل، گرم و تر است و گفته اند بسیار شیرین آن تا درجه دوم، گرم و تر است.بنابراین جزء بهترین مواد غذایی برای تغذیه انسان است.(چون موافق طبع و مزاج و ارواح و قوای آدمی است.) هر غذایی که این ویژگی را داشته باشد؛ یعنی در محدوده گرمی و تری معتدل باشد، می تواند در درازمدّت و بدون ایجاد عارضه مصرف شود.همین ویژگی است که انگور را تبدیل به غذایی خون ساز می کند.(مزاج خون هم گرم و تر است.)

علاوه بر طبیعت گرم و تر آن، انگور خون صالحی نیز تولید می کند و اصطلاحاً غذایی صالح الکیموس است.همچنین تصفیه کننده خون نیز هست و بنابر نظر زکریّای رازی، خون تولیدی از آن، از خون تولیدشده توسّط خرما بهتر است.

**خواصّ انگور:**

اوّل و مهم تر از همه، همان تولید کردن خون صاف و صالح است که درواقع برای حفظ سلامتی به آن نیاز داریم.انگور ملیّن و جالی طبع است؛ یعنی باعث کارکردن صحیح روده ها شده و از یبوست پیشگیری می کند.برای دفع مواد سوداوی و اخلاط محترقه (سوخته) مناسب است.باعث چاق شدن بدن و تناسب اندام می شود و چربی محافظ کلیه (پیه گُرده) را می افزاید.

انگور مدر و خردکننده سنگ های کلیوی، کاهنده چربی خون، برطرف کننده غم و اندوه و آرام بخش (بخاطر وجود پتاسیم و فسفات و به زبان طبّ سنّتی دفع مواد سوداوی)، رفع کننده کم خونی (به علّت وجود فراوان املاحی چون آهن، منگنز و منیزیم)، مؤثّر در درمان پرفشاری خون(بخاطر داشتن مقدار زیادی پتاسیم و منیزیم و نیز مدر بودن)، نرم کننده سینه، جلواندازنده بلوغ دختران و بازکننده قاعدگی است.

همچنین به شکل کشمش، تقویت کننده کبد، مقوّی اعصاب، محرّک نیروی جنسی در افراد سردمزاج(مبرودین)، دورکننده سستی از بدن، کاهنده خشم و هیجان زیاد، خوشبوکننده نَفَس و شاداب کننده پوست می باشد.

**نکاتی راجع به مصرف انگور:**

– معمولاً اگر در مقادیر کم و با فاصله از غذا خورده شود، کسی از آن متضرّر نمی شود. ولی با این حال، انگور می تواند در معده های سرد و ریحی( باددار)، ایجاد نفخ و احساس کشیدگی و درد کند که این افراد باید اوّلاً انگور را با نان و هندوانه و آب یخ نخورند. (آب یخ باعث فساد انگور و موجب بروز بیماریهایی مثل استسقا می گردد.) به عنوان مُصلح می توان از زیره یا رازیانه (پودرشده) استفاده کرد.

– افراط در خوردن انگور برای زنان باردار خوب نیست.

– گاهی افراد گرم با خوردن انگور، احساس داغی و تب در بدن خود می کنند که برای رفع این حالت باید مقدار کمی سکنجبین بنوشند یا اندکی ترشی بمکند.

– ترکیبات آب انگور در بعضی از موارد، بسیار شبیه مواد مغذّی موجود در شیر مادر است؛ بنابراین در تغذیه کودکان می توان از آن بهره برد. همچنین آب آن باعث افزایش شیر مادران شده و رافع خستگی و فشارهای عصبی است.دیگر خواص آن:افزاینده ادرار، درمان کننده کم خونی، درمان کننده نقرس، پاک کننده خون و نرم کننده سینه.

– گفته شده است که انگور تازه چیده شده را نباید مصرف کرد و بهتر است 2-1 روز بعد از چیده شدن، تناول شود.

**رژیم انگور:**

اجرای 2 هفته ای این رژیم در طول یک سال، بدن را از سموم پاکسازی کرده، از انواع سرطان ها پیشگیری کرده و منجر به شادابی پوست و حفظ تناسب اندام و رفع چاقی بویژه چربی های زائد شکم می شود. همچنین برای کهنسالان، دانشمندان، اهل تفکّر و اهل هنر، دارای فواید متعدّدی است.

اگر هم قادر به اجرای آن نیستید، در فصلی که انگور در بازار هست، روزی 1 خوشه انگور (در حدود 250-200 گرم) با فاصله 3 ساعته از غذای اصلی میل کنید تا خواص بی شمار آن عائد شما شود.

شرح رژیم انگور:

1. **حذف کامل غذا در شبانه روز**: در طی 15-3 روز بسته به توان فرد قابل اجرا می باشد. در طول این مدّت، نباید هیچ غذای دیگری میل شود؛ بویژه گوشت که ناسازگاری شدیدی با این رژیم دارد. باید تا حدّی انگور خورده شود که گرسنه نمانید. اعتقاد بر این است که این رژیم سرطان های نهفته در بدن را از بین می برد.

2. **حذف دو وعده غذایی**: می توان یک وعده غذای ساده و عاری از گوشت و چربی میل کرد و در دو وعده دیگر، مقدار زیادی انگور به عنوان غذا خورد. در این جا نیز توجّه به ناسازگاری های غذایی ضروری است.

3. **حذف یک وعده غذایی**: در این شکل رژیم، فقط صبحانه حذف شده و به جای آن، از صبح تا ظهر در تناوب، مقدار زیادی (در حد 3-1 کیلوگرم بسته به افراد متفاوت) انگور میل می شود. این حجم انگور باعث لینت مزاج شده و برطرف کننده چربی های زائد شکم بوده، لاغرکننده و موجب تناسب اندام است. در وعده ظهر و شب نیز غذای سبک و لطیف میل شود.

**منابع:**

1. محمّد مؤمن حسینی، تحفه حکیم مؤمن، انتشارات سنایی، 1387.

2. ناصری، محسن، رضایی زاده، حسین، چوپانی، رسول، انوشیروانی، مجید، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، مؤسسه نشر شهر، ویرایش دوم، چاپ سوم، 1390.

3. محمّدبن زکریّای رازی، بهداشت غذایی(منافع الأغذیه و دفع مضارّها)، تصحیح و تحقیق دکتر فرزانه غفّاری، انتشارات المعی، چاپ اوّل، 1391.

4. دکترسیّد علی اکبر هاشمی، سبک جدیدی از زندگی، انتشارات تک برگ، چاپ اوّل، بهار 1384.

5. حفظ الصحه ناصری، ملک الأطبا میرزا محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران(4)، انتشارات طب سنتی ایران، چاپ دوم، زمستان 1390.

6. سیّد محمّد موسوی، فن پیشگیری و راز طول عمر، انتشارات زعیم، چاپ اوّل، 1390.

7. دکتر محمّد اقتدار حسین فاروقی، گیاهان در قرآن، ترجمه احمد نمائی، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ پنجم، 1387.

شفتالو یا هلو معادل : مسهل ملایم ، ضدکرم ، تب‌بر ، مجاری ادرار ، قلنج کلیوی ، سیاه سرفه

مسهل ملایم – ضدکرم – تب‌بر – مجاری ادرار – قلنج کلیوی – سیاه سرفه – زخم‌های سرطانی – زخم سودایی –

یبوست – نقرس – میگرن – زایمان آسان – تقویت کننده نیروی جنسی – ورم پروستات – کاهش فشار خون – زخم‌های

جرب – صرع – خارش بدن و…

1.     شفتالو یا هلو یک مسهل ملایم است که بهترین زمان خوردن آن نیم ساعت بعد از خوردن غذا می‌باشد.

2.     پوست درخت آن ضدکرم است البته با احتیاط استفاده شود.

3.     پوست درخت هلو تب‌بر می‌باشد با احتیاط مصرف شود.

4.     پوست درخت هلو برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است.

5.     برگ درخت هلو قلنج کلیوی را تسکین می‌دهد.

6.     دم کردة گل یا شکوفة هلو در سیاه سرفه مورد استفاده قرار می‎گیرد.

7.     برگ له شده تازه و کهنه هلو برای بیماری‌های جلدی و زخم‌های سرطانی اثر آرام کننده دارد.

8.     مالیدن روغن مغز هلو جهت زخم سودایی خوب است.

9.      هلو یک میوه خوب برای رشد و نمو کودکان است.

10.  هلو متعادل کنندة سوخت و ساز بدن می‌باشد.

11.  کسانی که نقرس دارند نیم ساعت بعد از غذا یک عدد هلو میل کنند.

12.  کسانی که یبوست دارند می‌توانند از مربای هلو استفاده کنند.

13.  اگر پوست زیبا و خوب می‌خواهید از هلو به عنوان ماسک برای صورت استفاده کنید.

14.  برای تصفیه شدن خون 60 گرم برگ هلو در یک لیتر آب بجوشانید سپس روزی سه فنجان میل شود.

15.  هلو دفع کنندة اوره و اسید اوریک است به خصوص برگه هلو را در زمستان میل کنید.

16.  برگه هلو یک بین غذای خوشمزه در زمستان می‌باشد و عادت دهید به کودکان خود هنگامی که مدرسه می‌روند چند برگه هلو در جیب داشته باشند که در فواصل زنگ‌ها بخورند زیرا به رشد و نمو آنها بسیار کمک می‌کنند پیران هم در جیب خود برگه هلو داشته باشند در صورت ضعف و گرسنگی یک برگه را در دهان خود بگذارند زیرا برای دردهای رماتیسمی، نقرس و کبد آنها مفید است.

17.  چکاندن چند قطره از روغن هسته هلو در گوش صدای وزوز گوش را از بین می‌برد.

از جمله [فواید مصرف خرما برای سلامتی](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%D8%AE%D8%A7%D8%B5%DB%8C%D8%AA-%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D8%B2-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%87%D8%A7-%D8%AA%D8%A7-%D8%B2%DB%8C/) می‌توان به رفع [یبوست](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B6-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%AE%D8%A7%D9%86%DA%AF%DB%8C-%DB%8C%D8%A8%D9%88%D8%B3%D8%AA/)، [اختلالات روده](http://bazdeh.org/%DB%B8-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%85%D8%B4%DA%A9%D9%84%D8%A7%D8%AA-%DA%AF%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B4%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF/)، [مشکلات قلبی](http://bazdeh.org/%DB%B2%DB%B1-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%82%D9%84%D8%A8%DB%8C/)، [کم‌خونی](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%D8%A8%D8%B1%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D8%B2%D9%87-%D8%A8%D8%A7-%DA%A9%D9%85-%D8%AE%D9%88%D9%86%DB%8C/)، [اختلالات جنسی](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B5-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%85%DB%8C%D9%84-%D8%AC%D9%86%D8%B3%DB%8C/)،[اسهال](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B5-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%AE%D8%A7%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%DB%8C%D8%B9-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D8%B3%D9%87%D8%A7%D9%84/)، [سرطان دستگاه گوارشی](https://bazdeh.org/%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%da%af%d9%88%d8%a7%d8%b1%d8%b4%db%8c/) و بسیاری دیگر از مشکلات جسمی اشاره کرد. هم‌چنین از خواص خرما این است که برای[افزایش وزن](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B3-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%AA%D8%B6%D9%85%DB%8C%D9%86%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86/) نیز مفید است. این خوراکی سرشار از [انواع ویتامین‌ها](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%85%E2%80%8C%D9%87%D8%A7/)، مواد معدنی، و [فیبر](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C%E2%80%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D9%88%D8%B2%D9%86-%D9%88-%DA%86/) است. این میوه‌ی خوشمزه حاوی روغن، [کلسیم](http://bazdeh.org/%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%BA%D9%86%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%DA%A9%D9%84%D8%B3%DB%8C%D9%85-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%AF%D9%86%D8%AF%D8%A7/)، [گوگرد](http://article.tebyan.net/119636/%DA%AF%D9%88%DA%AF%D8%B1%D8%AF-%D8%B4%D8%A7%D9%87-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA)، [آهن](http://bazdeh.org/%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D9%85%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D8%A2%D9%87%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%AF%D9%86%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%A7%D9%81/)، [پتاسیم](http://bazdeh.org/%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%BE%D8%AA%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D9%85/)، فسفر، منگنز، مس، و [منیزیوم](http://bazdeh.org/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%85%D9%86%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%85/) است که همگی برای حفظ سلامتی بدن مفید هستند. به گفته‌ی برخی متخصصان سلامت، مصرف روزانه یک خرما برای داشتن [رژیم غذایی متعادل و سالم](http://bazdeh.org/%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D9%85%D8%B4%D9%87%D9%88%D8%B1-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7/) بسیار ضروری است.



خواص خرما برای سلامتی موجب شده است این میوه همواره به عنوان یکی از بهترین مواد خوراکی برای رشد ماهیچه‌ها شناخته شود. خرما به روش‌هایی مختلف مصرف می‌شود، از جمله ترکیب پوره‌ی خرما با شیر، [ماست](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%AA%D8%B1-%D9%85%D8%A7%D8%B3%D8%AA/)، نان یا کره که می‌تواند طعم لذیذ آن را صد چندان کند. پوره‌ی خرما هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان مفید است، به ویژه برای افرادی که دوره‌ی نقاهت از بیماری یا جراحت را پشت سر می‌گذارند.

مطلب مرتبط: [انواع خرما: ۲۱ نوع خرما که باید بشناسید + عکس](https://bazdeh.org/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%ae%d8%b1%d9%85%d8%a7-types-of-dates/)

بر اساس بررسی‌های جدید پزشکی، امروزه تاثیر مثبت مصرف خرما در پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارشی مورد پذیرش قرار گرفته است. [مسلمان‌ها](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B0-%DA%A9%D8%B4%D9%88%D8%B1-%D8%A8%D8%A7-%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AC%D9%85%D8%B9%DB%8C%D8%AA-%D9%85%D8%B3%D9%84%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%A7%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%AC%D9%87/) طبق سنت‌های فرهنگی‌‌شان [روزه‌ی](http://bazdeh.org/%D8%A7%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D8%A8%D8%B1-%D9%85%D8%BA%D8%B2-%D8%A7%D8%B2-%D8%AF%DB%8C%D8%AF%DA%AF%D8%A7%D9%87-%DB%8C%DA%A9-%D8%B9%D8%B5%D8%A8-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3/) خود را با خوردن خرما و آب باز می‌کنند. [افطار کردن](http://bazdeh.org/%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D8%A7%D9%87-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86/) با خرما از[پرخوری](http://bazdeh.org/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB-%D9%BE%D8%B1%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D8%B6%D8%A7%D9%81%D9%87-%D9%88%D8%B2%D9%86-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF/) و مصرف یکباره‌ی غذا در وعده‌ی افطار پیشگیری می‌کند. وقتی خرما با ارزش غذایی بالای خود در بدن جذب می‌شود،[احساس گرسنگی](http://bazdeh.org/%DA%AF%D8%B1%D8%B3%D9%86%DA%AF%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D8%B0%D8%A8-%DB%B5-%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84-%DA%A9%D9%87-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%87-%DA%AF%D8%B1%D8%B3%D9%86%D9%87-%D9%87/) را فرو می‌نشاند. هم‌چنین، مصرف خرما تاثیرات مثبت زیادی بر دستگاه عصبی‌مان می‌گذارد، زیرا این میوه‌ی شیرین دارای مقدار قابل توجهی پتاسیم است.

به علاوه، خرما به عنوان یکی از بهترین خوراکی‌های شیرین و پرکاربرد می‌تواند فرایند گوارش را تنظیم و کنترل کند. مصرف این میوه در ظرفِ فقط نیم ساعت می‌تواند سطح انرژی آدم را به اندازه‌ای قابل توجه افزایش دهد. طبق توصیه‌ی [انجمن سرطان آمریکا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%86%D8%AC%D9%85%D9%86_%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86_%D8%A2%D9%85%D8%B1%DB%8C%DA%A9%D8%A7)، باید روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم [فیبر رژیمی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1_%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C) مصرف کنیم که مصرف خرما می‌تواند نیازمان را به این میزان از فیبر تامین کند. هم‌چنین گفته می‌شود،‌ مصرف روزانه یک عدد خرما به [حفظ سلامت قوه‌‌ی بینایی‌تان](http://bazdeh.org/%DB%B8-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF-%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D9%87%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D9%82%D8%AF%D8%B1%D8%AA-%D8%A8%DB%8C%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%88/) در تمام طول زندگی کمک می‌کند. به علاوه، خرما به عنوان عاملی موثر در محافظت از بدن در مقابل مشکلات ناشی از [شب کوری](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%A8%E2%80%8C%DA%A9%D9%88%D8%B1%DB%8C) شناخته می‌شود.

### **ارزش غذایی خرما**

خرما منبع خوبی برای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی به شمار می‌رود. هم‌چنین به عنوان منبع خوبی برای انرژی، [قند](http://bazdeh.org/%DB%B6%DB%B6-%D8%AD%D9%82%DB%8C%D9%82%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D9%88-%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%87-%D8%B4%DA%A9%D8%B1/)، و فیبر شناخته می‌شود. مواد معدنی ضروری بدن نظیر کلسیم، آهن، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیوم و [روی](http://bazdeh.org/%DB%B2%DB%B5-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D8%B1%D9%88%DB%8C/) را نیز می‌توان با مصرف خرما تامین نمود. به علاوه، خرما حاوی ویتامین‌هایی نظیر [تیامین](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86_%D8%A8%DB%B1)، [نیاسین](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86_%D8%A8%DB%B3)، [اسید فولیک](https://bazdeh.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b5-%d8%a7%d8%b3%db%8c%d8%af-%d9%81%d9%88%d9%84%db%8c%da%a9-%d9%88%db%8c%d8%aa%d8%a7%d9%85%db%8c%d9%86-b9/)، [ویتامین A](http://bazdeh.org/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-a/) و [ویتامین K](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B8-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-k-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AD%DA%A9%D8%A7/) است.

مطلب مرتبط: [ببینید با مصرف روزانه ۳ خرما چه اتفاقاتی در بدن‌تان می‌افتد](http://bazdeh.org/%D8%A8%D8%A8%DB%8C%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%A7-%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%87-%DB%B3-%D8%AE%D8%B1%D9%85%D8%A7-%DA%86%D9%87-%D8%A7%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%82%D8%A7%D8%AA/)

### **در ادامه خواص خرما برای سلامتی آمده است**

### **۱. رفع یبوست**

غالبا خرما را جزء [مواد خوراکی ملین](http://bazdeh.org/%DB%B7-%D9%85%D9%84%DB%8C%D9%86-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%DB%8C%D8%A8%D9%88%D8%B3%D8%AA-%D8%B1%D8%A7-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%AF%D9%88%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9/) طبقه‌بندی می‌کنند. به همین دلیل، افراد مبتلا به یبوست می‌توانند مرتبا از این میوه استفاده ‌کنند. برای بهره‌مندی حداکثری و مطلوب از این خواص خرما بهتر است آن را یک شب در آب بخیسانید،‌ سپس هنگام صبح، وقتی ترکیب آب و خرما شکلی مانند شربت به خود گرفت، آن را میل کنید؛ به این ترتیب، می‌توانید بهترین نتیجه را از آن بگیرید. خرما دارای مقادیر بالایی از [فیبر محلول](http://bornafit.ir/%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%84-%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%86%D8%A7%D9%85%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%84%D8%9B-%DA%A9%D8%AF%D8%A7%D9%85/) است که برای [افزایش سطح سلامت دستگاه گوارش](http://bazdeh.org/%DB%B9-%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D9%88-%D9%86%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%AF%D8%B3%D8%AA%DA%AF%D8%A7/) و حرکت راحتِ غذاها در مجاری گوارشی و در نتیجه، تسکین علائم یبوست بسیار ضروری است.

### **۲. افزایش سلامتی و استحکام استخوان‌ها**

وجود مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی در خرما، این میوه‌ی مغذی را به اَبَر خوراکی مفیدی برای استحکام استخوان‌ها و مبارزه علیه بیماری‌های دردناک و ناتوان‌کننده‌ای نظیر [پوکی استخوان](http://bazdeh.org/%DB%B3-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D8%AB-%D9%BE%D9%88%DA%A9%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%AF%D9%86%E2%80%8C%D8%AA/) تبدیل کرده است. خرما حاوی [سلنیوم](http://bazdeh.org/%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D9%86%DB%8C%D9%88%D9%85-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%AA%DB%8C%D8%B1%D9%88%D8%A6%DB%8C%D8%AF/)، منگنز، مس و منیزیوم است که همگی برای رشد، استحکام و حفظ سلامتی استخوان‌های افراد بسیار ضروری هستند؛ به ویژه برای افرادی که وارد دوران سالخوردگی می‌شوند و استخوان‌های‌شان به تدریج ضعیف می‌شود. بنابراین، با مصرف خرما استخوان‌های‌تان را تقویت کنید!

مطلب مرتبط: [۱۰ برترین مواد غذایی برای خوش اخلاق شدن](http://bazdeh.org/%db%b1%db%b0-%d8%a8%d8%b1%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d9%85%d9%88%d8%a7%d8%af-%d8%ba%d8%b0%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%b4-%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82-%d8%b4%d8%af%d9%86/)

### **۳. درمان اختلالات روده**

به اعتقاد برخی‌ها، [نیکوتین](http://bazdeh.org/%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DB%B6-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D9%86%DB%8C%DA%A9%D9%88%D8%AA%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%D8%AF%D9%86%E2%80%8C%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C%D8%B1/) موجود در خرما برای درمان بسیاری از انواع اختلالات روده‌ مفید است. مصرف مداوم خرما به مهار رشد موجودات مضر و ناسالم کمک می‌کند، و بنابراین باعث رشد باکتری‌های مفید در روده می‌شود. خرما به حل مشکلات گوارشی کمک می‌کند، زیرا حاوی فیبرهای محلول، غیر محلول، و هم‌چنین [اسیدهای آمینه‌ای](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF_%D8%A2%D9%85%DB%8C%D9%86%D9%87) است که می‌توانند باعث هضم غذاها و کارآمدی فرایند گوارش شوند؛ به این معنی که در مجاری گوارشی مواد مغذی بیش‌تری جذب و برای استفاده‌ی بدن وارد جریان خون می‌شوند.

### **۴. رفع کم‌خونی**

خرما سرشار از مواد معدنی است که می‌تواند برای بسیاری از مشکلات سلامتی مفید باشد، ولی وجود مقدار بالای آهن در خرما باعث شده است این میوه برای افراد مبتلا به کم‌خونی به مکمل غذایی کاملی تبدیل شود. میزان بالای آهن می‌تواند کمبود مادرزادی این ماده را در بیماران مبتلا به کم‌خونی جبران کند، انرژی و قدرت بدن را افزایش دهد،‌ و هم‌زمان باعث کاهش[احساس خستگی و سستی](http://bazdeh.org/%DB%B5-%D8%AF%D9%84%DB%8C%D9%84-%DA%A9%D9%87-%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%B4%D9%87-%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3-%D8%AE%D8%B3%D8%AA%DA%AF%DB%8C-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%DB%8C/) شود.

### **۵. کاهش آلرژی (حساسیت)**

یکی از جالب‌ترین نکات در مورد خواص خرما ، وجود گوگرد ارگانیک در آن است. گوگرد ماده‌ای نیست که معمولا بتوان آن را در همه‌ی مواد خوراکی پیدا کرد؛ با این حال، دارای فواید قابل توجهی برای سلامتی است، از جمله کاهش [واکنش‌های آلرژیک و آلرژی‌های فصلی](http://bazdeh.org/%DB%B2%DB%B0-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%AE%D8%A7%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A2%D9%84%D8%B1%DA%98%DB%8C/). بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای که در ۲۰۰۲ به عمل آمد، ترکیبات گوگرد ارگانیک می‌توانند بر میزان درد و رنج مبتلایان به [التهاب فصلی و آلرژیک مخاط بینی](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%87%D8%A7%D8%A8_%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7_%D8%A8%DB%8C%D9%86%DB%8C_%D8%A2%D9%84%D8%B1%DA%98%DB%8C%DA%A9) تاثیر مثبتی داشته باشد؛ تنها در ایالات متحده تقریبا ۲۳ میلیون نفر به این مشکل دچار هستند. مصرف خرما راه بسیاری خوبی برای کاهش تاثیرات آلرژی‌های فصلی است که از طریق اضافه شدن گوگرد به رژیم غذایی صورت می‌گیرد.

### **۶. افزایش وزن**

همیشه باید خرما را به عنوان بخشی از یک [رژیم غذایی](http://bazdeh.org/%D8%B1%DA%98%DB%8C%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DB%B1%DB%B0-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%85-%D8%B2%D8%AF%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%86-%D8%A7%D8%B2/) سالم تلقی کرد. خرما حاوی قند، [پروتئین](http://bazdeh.org/%DB%B6-%D9%87%D8%B4%D8%AF%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D9%87-%D8%A8%D8%AF%D9%86-%D8%AA%D8%A7%D9%86-%DA%A9%D9%85%D8%A8%D9%88%D8%AF-%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%AA%D8%A6%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF/) و بسیاری از ویتامین‌های ضروری است. اگر خرما را با پوره‌ی [خیار](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B3-%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%DB%8C%D8%AA-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%DB%8C-%D8%AE%DB%8C%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D9%87-%D9%86%D9%85%DB%8C/) نوش جان کنید، می‌توانید وزن‌تان را به حد طبیعی برسانید و به جای تحمل لاغری به[تناسب اندام](http://bazdeh.org/%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85/) برسید. یک کیلوگرم خرما حاوی تقریبا ۳۰۰۰ [کالری](http://bazdeh.org/%DB%B3%DB%B0-%D9%85%DB%8C%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D9%88%D8%B9%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D8%A7-%DA%A9%D8%A7%D9%84%D8%B1%DB%8C-%DA%A9%D9%85/) است، و میزان کالری موجود در خرما برای تامین نیاز روزانه‌ی بدن انسان کافی است. اگر نحیف و لاغر هستید و قصد دارید وزن‌تان را بیش‌تر کنید، یا می‌خواهید برای جلب توجه دخترها ماهیچه‌های‌تان را بزرگ‌تر کنید، یا به علت ابتلا به مشکلات جسمانی و بیماری‌های خطرناک بدن‌تان ضعیف شده است، به خوردن خرما نیاز دارید!

### **۷. افزایش انرژی**

خرما سرشار از قندهای طبیعی نظیر گلوکز، [فروکتوز](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D8%B1%D9%88%DA%A9%D8%AA%D9%88%D8%B2)، و [ساکارز](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A7%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%B2) است؛ بنابراین، به عنوان یکی از [تنقلات عالی و کامل](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B3-%D9%85%DB%8C%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D9%88%D8%B9%D8%AF%D9%87%E2%80%8C-%D9%88-%D8%AA%D9%86%D9%82%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AD%D9%84-%DA%A9/)ی شناخته می‌شود که به سرعت انرژی بدن‌تان را افزایش می‌دهند. بسیاری از آدم‌های سراسر دنیا برای رهایی از احساس خستگی یا سستی و به عنوان خوراکی و تنقلات بعد از ظهر خرما نوش جان می‌کنند.

### **۸. حفظ سلامتی دستگاه عصبی**

ویتامین‌های موجود در خرما، این میوه‌ی شیرین را به عامل ایده‌الی برای تقویت عملکرد و سلامتی دستگاه عصبی تبدیل کرده است. پتاسیم یکی از مواد اصلی و اولیه برای افزایش سطح سلامتی و قدرت واکنش دستگاه عصبی است، و هم‌چنین سرعت و آمادگی [فعالیت‌های مغزی را بهبود می‌بخشد](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B8-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%D8%B9%D8%A7%D9%84%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%85%D8%BA%D8%B2/). بنابراین، خرما به عنوان منبع غذایی فوق‌العاده‌ برای آدم‌هایی تلقی می‌شود که یا پا به سن گذاشته‌اند و دستگاه عصبی‌شان کند و فرتوت شده است، یا آن‌ دسته از آدم‌هایی که می‌خواهند ذهن باز و هشیاری داشته باشند.

مطلب مرتبط :[۲۵ مواد غذایی سرشار از منیزیم](http://bazdeh.org/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B3%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%85%D9%86%DB%8C%D8%B2%DB%8C%D9%85/)

### **۹. حفظ سلامت قلب**

خرما برای حفظ سلامت قلب بسیار موثر است. تعدادی خرما را یک شب در آب بخیسانید،‌ سپس هنگام صبح، آن‌ها را له کنید و مصرف نمایید؛ طبق یافته‌های علمی، این کار در تقویت قلب تاثیر مثبتی دارد. هم‌چنین خرما منبعی غنی از پتاسیم است؛ مطالعات نشان داده‌اند پتاسیم می‌تواند خطر [سکته‌ی مغزی](http://bazdeh.org/%DB%B8-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%A7%D8%B2-%D8%B3%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D9%85%D8%BA%D8%B2%DB%8C-%D8%AC%D9%84%D9%88%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86/) و دیگر بیماری‌های مرتبط با قلب را کاهش دهد. به علاوه، پژوهشگران مصرف خرما را به عنوان راهی سالم و خوشمزه برای کاهش سطوح [کلسترول](http://bazdeh.org/%D8%AD%D9%82%DB%8C%D9%82%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%AF%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D9%87-%DA%A9%D9%84%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%84/) LDL در بدن توصیه می‌کنند؛ LDL یکی از عوامل اصلی [سکته‌های قلبی](http://bazdeh.org/%DB%B8-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%B3%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D9%82%D9%84%D8%A8%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%D8%A7%D8%AE%D8%B7%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C/)، بیماری قلبی، و سکته‌ی مغزی به شمار می‌رود. بنابراین، مصرف هفته‌ای دو وعده خرما می‌تواند به واقع سلامت عمومی قلب را بهبود ببخشد.



### **۱۰. درمان ضعف قوای جنسی**

مطالعات نشان داده‌اند خواص خرما حتی برای [افزایش قوای جنسی](http://bazdeh.org/%DB%B1%DB%B5-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%85%DB%8C%D9%84-%D8%AC%D9%86%D8%B3%DB%8C/) نیز مفید است. تعدادی خرما را در طول یک شب در شیر تازه‌ی بز بخیسانید، سپس آن‌ها را در همان شیر له کنید و با پودر [هل](http://bazdeh.org/%DB%B5-%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D9%87%D9%84-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C/) و [عسل](http://bazdeh.org/%DB%B5%DB%B0-%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D8%B9%D8%B3%D9%84-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%AD%D8%AA%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%AF/) مخلوط نمایید. این مخلوط به عنوان داروی نیروبخشی بسیار موثر و مفید برای افزایش استقامت جنسی و کاهش تاثیر ناباروری ناشی اختلالات جنسی مختلف شناخته می‌شود. نکته‌ی علمی که پشت این پدیده قرار دارد، عمدتا ریشه در کاربردهای سنتی دارد که باعث ایجاد انگیزه برای انجام پژوهش‌های رسمی شده‌اند. در ۲۰۰۶ پژوهشگری ایرانی به نام بهمن‌پور بر روی تاثیرات خرما و روغن آن بر عملکرد جنسی مطالعه‌ای به عمل آورد و دریافت مقادیر بالای [استرادیول](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AF%DB%8C%D9%88%D9%84) و [فلاونوئیدهای](http://www.ghazaa.com/2014-01-25-08-50-26/%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D9%88-%D8%A7%DB%8C%D9%85%D9%86%DB%8C/499-1390-03-02-05-05-00.html) موجود در خرما باعث افزایش تعداد و تحرک اسپرم‌ها و هم‌چنین اندازه‌ و وزن بیضه‌ها می‌شوند. بنابراین، اگر به دنبال تقویت قوای مردانگی‌تان هستید، خرما بخورید؛ زیرا خرما یک داروی محرک جنسی طبیعی است!

### **۱۱. کاهش میزان شب‌ کوری**

خواص خرما بسیار گسترده است و معمولا برای مبارزه علیه بیماری‌های مختلفِ مربوط به گوش، حلق و بینی نیز استفاده می‌شود. بر اساس تجربه‌های پزشکی، اگر از برگ‌های نخل خرد شده خمیری تهیه نمایید و آن را روی چشم‌ها یا اطراف‌شان بمالید، یا حتی اگر فقط خرما را بخورید، تعداد دفعات بروز شب کوری کاهش می‌یابد؛ این روش معمولا در نواحی روستایی که محل رشد خرما هستند به عنوان یک روش [طب جایگزین](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C_%D8%AC%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%B2%DB%8C%D9%86) به صورت گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### **۱۲. کاهش اثرات مصرف الکل**

عموما از خرما به عنوان راهکاری برای کاهش اثرات [مصرف الکل](http://bazdeh.org/%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D8%A7%D9%84%DA%A9%D9%84-%D9%88-%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86%D9%86%D9%88%D8%B4%DB%8C%D8%AF%D9%86-%D8%A7%D9%84%DA%A9%D9%84-%D8%B3%D8%A8%D8%A8-%DB%B7-%D9%86%D9%88%D8%B9/) استفاده می‌کنند. مصرف خرما می‌تواند برای شخصی که بیش از اندازه الکل مصرف کرده باشد، باعث تسکین فوری و افزایش میزان هشیاری شود. هم‌چنین برای پیشگیری از خماری و سردردهایی که چندین ساعت پس از مصرف الکل ایجاد می‌شود نیز مفید است. همان‌گونه که در بخش‌های پیشین نیز گفته شد، برای دستیابی به بهترین نتایج، بهتر است پس از کندن پوست خرما، آن را یک شب در آب بخیسانید.