

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

سیب ، همه فن حریف

گیاه شناسی:



درخت سیب (نام علمی (Nigella Sativa در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می شود و سیب میوه ای است که می توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آنرا می شناسند. در کشور عزیز ما ایران این درخت بصورت وحشی در جنگل های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آن را آسیب ، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می گویند. سیب انواع مختلف دارد . انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و برد می باشد . سیب نوع ترش و شیرین دارد.

خواص دارویی :

1. سیب یک میوه قلبی است و تمیز کننده بدن است و بعلت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد.
2. سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد . بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود .سیب را می توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.
3. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد .برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب رانشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
4. سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
5. خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مغز مفید است.
6. دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.
7. نوشیدن آب سیب دارویی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
8. سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
9. سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد.
10. سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است.
11. سیب حرارت را از بدن خارج می سازد.
12. سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
13. خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
14. کسانی که می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند.
15. دم کرده گل سیب دارویی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
16. سیب دارویی خوبی برای درمان زخم ها می باشد.
17. سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدر زیادی پکتین می باشد
18. آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.
19. پوست سیب را مانند چای دم کنید و بیاشامید این چای بهترین دوست کلیه است.

20. آب سیب را با آمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم های خود را از دست می دهد.

21. آب سیب برای **زیبایی پوست** استفاده زیادی دارد بخصوص برای **از بین بردن چین و چروک** پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید. استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بپزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید.

خواص سیب ترش:

1. سیب ترش **قابض** است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد .
2. سیب ترش را بپزید **درمان اسهال خونی** است .
3. **آب سیب ترش مخلوط با انار** برای **تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی** بکار می رود .
4. رب سیب ترش **علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم** است .
5. **مربای شکوفه سیب** برای **ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی** مفید است
6. سیب ترش برای آنهائیکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهائیکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند .
7. سیب در قدیم معالج **نقرس و بیماریهای عصبی** بوده است.

مضرات :

همانطور که قبلاً گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدر زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد سیب هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا بفروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد بنابراین حتماً این سیب ها را بدقت بشوئید آنهائیکه دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین ها و ویتامین های آن از بین نرود.

منبع : [پارسی طب](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneian 2008