

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

خیار ، یک معجزه الهی

نام علمی Cucumis sativus L ، خیار گیاهی است علفی یک ساله، دارای ساقه خوابیده و برگ‌های بزرگ است. بونه خیار ، پیچک دار، با گل‌های زرد و دو نوع نر و ماده، واقع روی یک پایه و میوه سبز رنگ و دارای انواع متعددی است .



ترکیبات شیمیایی:

خیار دارای مواد ازته و هیدروکربنه و مواد گوگردی و کمی چربی ، دارای املاحی از قبیل منگنز ، کربنات کلسیم ، سلولز است. در روغن دانه خیار که رنگ آن زرد روشن با طعمی شبیه به طعم روغن زیتون است ، اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمیتیک و اسیدهای اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک وجود دارد .

خواص و اثرات دارویی:

- طبع خیار سرد و تر(مرطوب) است. خیار داری خواص مدر ، نرم کننده و ملین ، مسهل ، دافع کرم کدو ، ضد تشویش و دلهره ، ضد بی خوابی ، ضد ناراحتی‌های عصبی ، مسکن حرارت و تشنگی است .
- تخم خیار خواب آور ، آرام بخش ، زرداب آور ، مدر بول ، ضد کرم ملایم ، تصفیه کننده خون ، حل کننده اورات‌ها و اسید اوریک و جلا دهنده است .
- خیار در موارد ناراحتی‌های جلدی ، دفع سموم و چربی‌های مضر، درمان دردهای کلیه، نقرس، باد مفاصل، رماتیسم، رفع چاقی و فشار خون، تب‌های عفونی و شدید ، التهاب‌های درونی ، سنگ‌های کلیه و مثانه، تب‌های صفراوی، یرقان زرد ، رفع التهاب جگر و معده به کار می‌رود .
- خیار برای بیماران مبتلا به دیابت و یرقان خوب است و باعث تقویت کبد و رفع تشنگی می‌نماید و برای خرد کردن سنگ‌های کلیه و مثانه مؤثر می‌باشد . خیار را می‌توان در موارد سوزش ادرار به کار برد .
- خیار را بعنوان مدر و برای رفع تب‌های صفراوی و یرقان بکار می‌برند مخصوصاً موقعی که خیار زرد شده و رسیده باشد در این صورت مزه اش ترش می‌باشد و خاصیت زرداب در آن بیشتر است.
- تخم خیار مدر است و برای اورام کبد خوب است.
- آب خیار بطور مالیدنی و برای رفع خارش بکار می‌رود .
- مواد غذایی خیار خیلی کم است و سلولز زیاد دارد. خیار را بطور سالاد قبل از غذا میل می‌نمایند.
- پوست خیار ویتامین C دارد خیارهای تازه و لطیف را بدون اینکه پوست بکنید به قطعاتی که برای ماشین آب میوه گیری مناسب است درآورید و با کمک رنده‌های معمولی آن را رنده کنید آبش را بگیرید .
- آب خیار بی مزه است . آب خیار را می‌توانید با آب سیب و هویج و کرفس بخورید سال هاست آب خیار را در معالجه کلیه مصرف میکنند زیرا کلیه‌ها را شستشو می‌دهد و نیز در رژیم لاغری و تخلیه آن مصرف میشود .
- خیار دارای ویتامین‌های A و B و C و کلروفیل و ده نوع املاح معدنی است. خیاری که زیاد آب داشته باشد چندان غذایییت ندارد ولی با داشتن سلولز زیاد برای رفع یبوست مفید است .

- آب خیار سبز را برای اکثر تب‌های عفونی و شدید و التهاب‌های درونی مصرف می‌نمایند .
- برای مبتلایان به یرقان جوشانده پوست خیار برای چند روز نافع می‌باشد .
- خوردن ۱۰ گرم پوست خشک شده خیار سبز ، زایمان را آسان می‌کند، ولی زنان حامله قبل از درد زایمان از مصرف آن باید خودداری نمایند .
- مالیدن پوست خیار بر روی لکه‌های صورت مفید است .
- خیار سرشار از **ویتامین C** است خاصیت غذایی آن کم و خیلی خنک و **شدیدترین عطش‌ها را آنآ فرو می‌نشاند** و خواب آور است .
- یک قاشق غذا خوری پودر تخم خیار را در یک استکان آب معمولی حل کرده به عنوان **داروی خواب آور و آرام بخش** هر شب قبل از خواب تناول نمایند .
- آب خیار دارای اثر حل کننده و **دفع اسید اوریک** ، **تصفیه کننده خون** و **ضد سم** دارد. طعم ناپسند دارد. اثرات درمانی بسیار خوبی در رفع ناراحتی‌های جلدی و تأمین شادابیت پوست بدن در استعمال خارجی دارد .
- **جهت رفع خارش پوست** مقداری خیار را خوب شسته پوست آن را بگیرند و سپس باقیمانده آن را نرم کوبیده به صورت ضماد بر پوست قرار دهند و تا تسکین خارش روزی چند مرتبه ادامه دهند .
- **به عنوان آرام بخش** ، ضد تشویش و دلهره ، ضد ناراحتی‌های عصبی و ضد بی خوابی تخم خیار را نرم کوبیده بالغان هر وعده حداکثر ۵ گرم (یک قاشق غذا خوری) تناول نمایند. برای درمان بی خوابی فقط شب‌ها یک یا دو قاشق چای خوری با کمی شکر تناول نمایند .

مضرات:

خوردن خیار با پوست ، مخصوصاً اگر تر و تازه نباشد، دیر هضم بوده و باد معده و قولنج ایجاد می‌کند، برای معده‌های ضعیف و سوءهاضمه ضرر دارد و جهت دفع ضرر باید با عسل یا مویز یا رازیانه خورد. اگر خیار خیلی رسیده و زرد شده باشد خوردن آن تولید دل درد می‌کند همچنین کسانی که طبع صفاوی و دموی دارند این خیار به آنها نمی‌سازد و باعث تحریک دل درد می‌شود. برای هضم بهتر خیار باید آن را با روغن زیتون و کمی سرکه و بهتر است با آبلیمو و نمک به صورت سالاد در آورده و مصرف نمایند.

منبع : [مشهد تم](#)



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