

# FOODSFEATUERS

## مقالات خواص خوراکی ها

### گریپ فروت میوه ای بزرگ



دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می نامند آن است که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می روید . این میوه که یکی از مرکبات می باشد بیشتر از 4000 سال پیش در هند و مالزی کاشته می شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیاییها آنرا به کشورهای دیگر بردند .

جالب است که بدانید آمریکا 97% مصرف گریپ فروت دنیا را تامین می کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم 90% گریپ فروت آمریکا را تولید می کنند .

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا 12 متر می رسد برگهای آن سبز و گل آن سفید است . میوه گریپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برنگ زرد روشن است . اگر در چیدن گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می شود و مقدری از آب خود را از دست می دهد . گریپ فروت رسیده ترش و شیرین و کمی تلخ می باشد . نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می گویند .

- گریپ فروت در حال حاضر در چین ، هند ، خاورمیانه و در ایران هم در شمال و هم جنوب پرورش داده می شود .
- گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می باشد . گریپ فروت، میوه ای توپر، خوش طعم و مغذی است .

**جالب است بدانیم:**

**نصف یک گریپ فروت متوسط حاوی:**

- افزون بر ۵۰ درصد مقدار مجاز خوراکی توصیه شده ویتامین C را در بردارد .
- ۳۲۵ گرم پتاسیم
- ۲۵ میکروگرم فولات
- ۴۰ میلی گرم کلسیم
- ۱ میلی گرم آهن دارد

انواع سرخ و صورتی میوه ی یاد شده سرشار از بتاکاروتن است که بدن، آن را به ویتامین A تبدیل می سازد .

یک فنجان حاوی گریپ فروت شیرین نشده(بدون شکر) به مقدار ۹۵ میلی گرم ویتامین C بیش از ۱۵۰ درصد مقدار مجاز خوراکی توصیه شده) دارد، هم چنین بسیاری از سایر مواد مغذی در چنین میوه ی تازه ای جای گرفته است .

در گذشته، بسیاری از مردم، از خوردن گریپ فروت بدون شکر، به خاطر عصاره ی تلخ و ترش آن، خودداری می کرده اند، ولی به طور معمول با آمیختن آب گریپ فروت سرخ یا صورتی با سفید، مزه ی شیرین حاصل می شود .

اگر آب پرتقال یا گریپ فروت را با هم در آمیزیم، نوشابه ای نیروبخشی پدید می آید که نیاز به شیرین کردن ندارد .

به موجب برنامه های پرهیز(رژیم) غذایی که طی سال ها از سوی سازمان نظارت برمواد غذایی و دارویی آمریکا تنظیم یافته، معلوم شده است که گریپ فروت از قدرت بی نظیری برای سوزاندن و از بین بردن چربی ها برخوردار است. البته این ادعا، صحت ندارد چرا که هیچ ماده ی خوراکی توانایی چنین کاری را ندارد. افرادی که رژیم گریپ فروت پیروی می کنند، دچار کاهش وزن می شوند؛ اما این بدان جهت است که آن ها مواد غذایی دیگر را کم تر می خورند و این عمل به کاستی های غذایی می انجامد. حتی اگر این گونه باشد، گریپ فروت، میوه ی مفیدی برای متعادل ساختن وزن بدن شمرده می شود؛ و مقدار زیاد فیبر گیاهی اش، گرسنگی را فرو می نشاند .

چنان چه می خواهید از وزنتان بکاهید، روزانه پیش از هر خوراکی، آن را بخورید تا جلوی پرخوری تان را بگیرد، در ضمن میان وعده ی ایده آلی به شمار می رود .

جالب این که گریپ فروت سرشار از پکتین (الیاف گیاهی حل شدنی ) است که به کاهش کلسترول خون کمک می کند. وانگهی، پژوهش های اخیر حاکی از آن است که میوه ی مورد بحث دارای مواد دیگری است که از بروز بیماری های پیش گیری می کند . به عنوان مثال، گریپ فروت های سرخ و صورتی، سرشار از لیکوپن هستند و این ماده، یک ماده ی ضد اکسید کننده است که به نظر می آید خطر بزرگ شدن پروستات را تقلیل می دهد .

- پژوهندگان هنوز ساز و کار ( مکانیسم ) عمل کرد لیکوپن را نشان نداده اند ، لیکن بررسی ۶ ساله ی دانشگاه هاروارد که توسط ۴۸۰۰۰ پزشک و سایر کارشناسان بهداشت صورت گرفت ، حکایت از آن داشته است که مصرف هفته ای ۱۰ وعده مواد غذایی سرشار از لیکوپن ، سبب کاهش ۵۰ درصد سرطان پروستات می شود .

از دیگر مواد گیاهی موجود در گریپ فروت ، می توان از اسید فنولیک نام برد که مانع تشکیل نیتروزامین ، مواد سرطان زا ، بالیمونیدترین و مونوترپن می شود .

- مواد مذکور موجب تولید آنزیم هایی می شوند که در جلوگیری از پیدایش سرطان اثر دارند و نیز بیوفلاونوئید که از عمل کرد هورمون هایی که باعث رشد غده ( تومور ) می شود ، جلوگیری می کند .
- گروهی از مبتلایان به آماس مفصل رماتیسمی ، سرخ ریش ( لوپوس ) و شماری دیگر از مبتلایان به اختلالات التهابی دریافته اند که گویی مصرف هر روزه ی گریپ فروت نشانه های مرضی شان را تقلیل می دهد . تصور می رود که این ویژگی از مواد شیمیایی گیاهی که مانع ایجاد پروستاگلاندین یعنی ماده ی آماس زا می گردد ، ناشی می شود .
- افرادی که به مرکبات حساسیت دارند ، احتمالاً در برابر گریپ فروت نیز از خود حساسیت نشان می دهند . این حالت ممکن است به خاطر خود میوه یا روغن موجود در پوست آن باشد .

### دانستنی های افزون تر درباره ی گریپ فروت صورتی:

ترشی نشاط آور ، پرآبی و کالری جزئی گریپ فروت توأم با ویژگی های مذکور موجب آن گشته است که گریپ فروت صورتی ، به صبحانه ای مورد علاقه و یکی از مواد خاص سالاد در آید .

شیوه ی انتخاب گریپ فروت صورتی:

سعی کنید گریپ فروت های گرد ، صاف و سنگین را بردارید ( چون آبدارند ) . گریپ فروت هایی که پوست شان زبر بوده ، یا پفی و نرم ، و یا یک طرف شان نوك تیزست، نامرغوب هستند . گریپ فروت های براق که دو طرف شان اندکی صاف باشد ، مرغوب ترند. رنگ حنایی یا سایر کاستی های پوستی گریپ فروت بی اهمیت است و در کیفیت میوه تأثیر ندارد .

امکان دارد در دمای اتاق بتوانید بوی خوش ، دل نواز و ملایم میوه ی مورد نظر را تشخیص دهید ، لیکن چنان چه میوه سرد باشد ، رایحه ی مزبور به مشام نمی رسد .

### روش نگره داری گریپ فروت:

گریپ فروت را می توان تا يك هفته در دمای اتاق نگره داشت و در صورتی که به جای سرد کردن ، آن را گرم کنید ، پر آب تر می شود . چنان چه بخواهید میوه را به مدت زیادتری نگره داری کنید ، آن را باید در جامبوه ای بگذارید و در این صورت بین شش تا هشت هفته سالم می ماند . *قبل از آب گرفتن یا خوردن ، گریپ فروت را در دمای اتاق قرار دهید .*

گریپ فروت سفید:

این نوع میوه به خاطر رنگ گوشت ، نه پوستش که زرد رنگ است « سفید » نام دارد ( سایر اقسام گریپ فروت ها هم به سبب رنگ گوشت خود ، « قرمز » ، « صورتی » یا « یاقوتی » نامیده می شوند ) . انواع گریپ فروت های سفید که تخم دارند ، بیش تر برای تهیه عصاره استفاده می شوند . تمام دانستی های مربوط به گریپ فروت صورتی در مورد گریپ فروت سفید نیز صادق است .

### خواص دارویی:

1. سرشار از **ویتامین C و پتاسیم** است .
2. منبعی غنی از **فولات، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی** می باشد
3. انواع سرخ و صورتی آن انباشته از کاروتن یعنی زمینه ساز ویتامین A است .
4. **فیبر گیاهی اش فراوان** ولی مقدار کالری اش جزئی است .
5. دارای بیوفلاونوید و شماری دیگر از مواد گیاهی است که از انسان در مقابل بروز سرطان و بیماری های قلبی مراقبت می کنند .
6. میوه ی گریپ فروت ، **اشتها را تقویت می کند** .
7. گریپ فروت ، **عمل هضم را آسان می کند** و جریان عصیر معدی و ترشح کیسه ی صفرا را سرعت می بخشد .
8. گریپ فروت دارای ویتامین های C و P است . این دو ویتامین در حفظ سلامت قلب و عروق بدن مؤثرند .
9. گریپ فروت به **تولید قند** و مواد حیاتی دستگاه بدن کمک می کند .
10. **گل های گریپ فروت ، خاصیت ضد تشنج و لرز** را دارد و دم کرده ی آن را موقع تشنج زکام و تب می نوشند .
11. اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورند ، خواص ادرا آور آن زیاد می شود و سموم را از بدن خارج می کند .
12. گریپ فروت ، **خون را تصفیه می کند** و کلیه و کبد را پاک می سازد .
13. گریپ فروت ، **ضد خون ریزی بواسیر** است .
14. گریپ فروت ، **میوه ای خنک است و عطش را رفع می کند** .
15. گریپ فروت ، **اختلالات مفصلی را درمان می کند** .
16. گریپ فروت ، **برای کسانی که موهای سرشان می شکنند ، تجویز می شود** .
17. گریپ فروت ، **برای کسانی که عفونت های ریوی و تب خیز دارند مفید است** .
18. گریپ فروت ، علاوه بر **مواد معدنی ( آهن و کلسیم )** دارای ویتامین های A ، B1 ، B2 ، B3 و C است.
19. گریپ فروت ، **داروی خواب** است . اگر می خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ فروت و یا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب آنرا بخورید.
20. گریپ فروت ، **ضد سرماخوردگی** است و **تب را پائین می آورد** در هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید .
21. **مهمترین کاربرد گریپ فروت** برای **جلوگیری و درمان بیماری قلبی** است و گریپ فروت شفا بخش قلب است زیرا **کلسترول را پائین آورده** و رگ ها را از وجود چربی ها و مواد رسوب کرده پاک می کند و **پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می سازد**. تحقیقاتی که جدیداً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده است نشان داده است که **مصرف 2 عدد گریپ فروت** در روز کلسترول خون را بطور متوسط 10% پائین می آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید است بالا می برد . بنابراین کسانی که مبتلا به عارضه کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.

## مضرات:

- امکان دارد در افراد حساس به مرکبات، واکنش حساسیت زا ایجاد کند.
- گریپ فروت را نباید به همراه تعدادی از داروها خورد زیرا اثر آنها را چند برابر می کند مثلا کسبیکه داروی فشار خون مصرف می کند اگر آنرا با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتیر شده و شخص فشار خونش بشدت پائین می آید و خطرناک است.

منابع : [آفتاب](#) - [دانشنامه رشد](#)



Copyright© By [www.ldteb.blogfa.com](http://www.ldteb.blogfa.com)  
Written By Sina Saneiyani 2008