

خواص میوه‌های پاییز

خداوند برای فصل‌های مختلف میوه‌های مختلفی آفریده است که برخی از آن‌ها را نمی‌توان در فصول دیگر پیدا کرد. دلیل این تنوع در میوه‌های هر فصل نیاز بدن به مصرف ویتامین و مواد معدنی مختلف در آن شرایط آب و هوایی است. در فصل پاییز نیز با توجه به آب و هوا، میوه‌های خاصی وجود دارد. لذا می‌توان با مصرف این میوه‌ها نیاز بدن را تأمین کرده و از ابتلا به بیماری پیشگیری کرد. اما باید توجه داشت مفید بودن هر میوه، به معنی زیاده‌روی در مصرف آن نیست و باید تعادل را رعایت کرد. میزان توصیه‌شده برای مصرف میوه روزانه ۲ تا ۴ واحد است. اگر دست خود را مشت کنید، به اندازه‌ی یک واحد پی می‌برید. یعنی به طور متوسط روزانه به اندازه ۲ تا ۴ مشت می‌توانید میوه بخورید.

در ادامه به خواص این میوه‌ها اشاره می‌کنیم:

سیب: همه شما این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که یک سیب در روز بیماری را دور می‌کند. این مسئله به دلیل وجود خواص بسیار زیاد سیب است.

در کشاورزی، بر روی پوست باقی می‌ماند و برای بدن مضر است. **خرمالو:** تمام میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی رنگ (مانند کدو حلوایی، هویج، پرتقال، خرمالو و...) دارای آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان به موادی می‌گویند که در بدن، مواد مضر و سموم و موارد سرطان‌زا را از بین می‌برد. لذا باعث بهبود حافظه و پیشگیری از آلزایمر می‌شود. هرچه رنگ یک میوه پررنگ‌تر باشد میزان آنتی‌اکسیدان آن بیشتر است. هر واحد خرمالو معادل دو عدد کوچک یا یک عدد بزرگ است.

مرکبات: مرکبات نارنجی رنگ مانند پرتقال، نارنج، نارنگی، گریپ‌فروت و... نیز دارای آنتی‌اکسیدان هستند. به علاوه، مرکبات ویتامین C بسیار بالایی نیز دارند. دلیل اینکه مرکبات در فصول سرد سال می‌روید همین است. زیرا با شروع سرما نیاز بدن به این ویتامین افزایش می‌یابد و میزان سرماخوردگی بیشتر می‌شود و میوه‌های حاوی ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. هر واحد مرکبات معادل یک عدد متوسط یا دو عدد کوچک است.

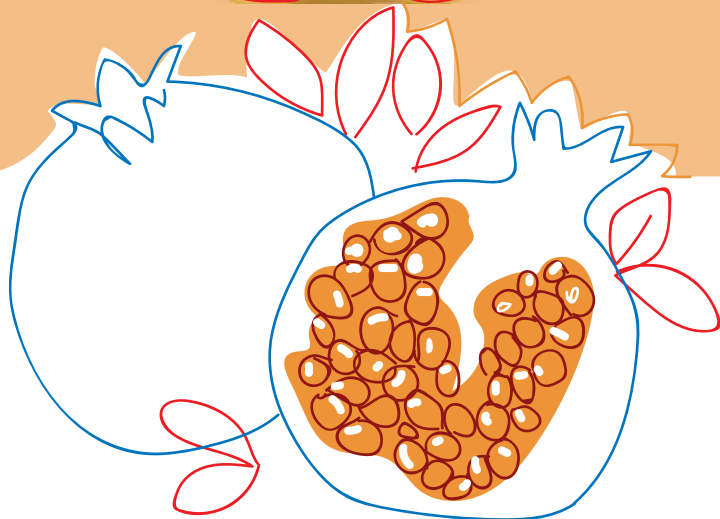
لیموترش: لیموترش به دلیل خواص اسیدی که دارد، جذب آهن گیاهی در غذاها را تا حدی افزایش می‌دهد. منظور از آهن گیاهی، آهن موجود در مواد غذایی مانند سویا، حبوبات، سبزیجات و غلات است. یعنی اگر غذای شما عدس‌پلو یا ماکارونی با سویا باشد از یک منبع آهن گیاهی استفاده می‌کنید. اگر در کنار این غذا از لیموترش استفاده کنید، میزان جذب آهن را افزایش داده‌اید. به علاوه لیمو، ویتامین C فراوانی نیز دارد.

لیموشیرین: درصد زیادی از این میوه را آب تشکیل داده است. خاصیت ادرارآور دارد و برای کاهش تب در سرماخوردگی موثر است. مثل بقیه مرکبات دارای ویتامین C بسیار خوبی است. به همین دلیل در این فصل رشد می‌کند تا بدن را برای مبارزه با سرماخوردگی آماده کند. هر واحد لیموشیرین معادل یک عدد متوسط است.

انار: انار به دلیل رنگ قرمزی که دارد، حاوی مقدار بسیار زیادی آنتی

سه نوع سیب زرد و سبز و قرمز وجود دارد که هر کدام دارای خواص مختلفی هستند. هنگامی که آب یک میوه را می‌گیرید و از آن آب‌میوه تهیه می‌کنید، بخش عمده‌ای از خواص آن کم می‌شود. به دلیل اینکه فیبر موجود در تفاله‌ی جدا شده از میوه، برای بدن فواید بسیار زیادی دارد. تنها میوه‌ای که با گرفتن آب آن، خواص خود را چندان از دست نمی‌دهد سیب است. زیرا دارای فیبر محلول در آب است که وارد آب سیب هم می‌شود. هنگام سرماخوردگی نیز می‌توان از سیب پخته برای نرم کردن سینه استفاده کرد. سیب منبع خوبی از آهن نیز هست. سیاه شدن سیب بعد از پوست کردن به دلیل وجود آهن در آن است. هر واحد سیب معادل یک عدد متوسط است.

یادآوری: علیرغم اینکه پوست سیب دارای خواص بسیار زیادی است بهتر است آن را هنگام مصرف جدا کرد. زیرا آفت‌کش‌های استفاده شده



اکسیدان است. در واقع می‌توان گفت تمام میوه‌ها و سبزی‌های رنگی دارای آنتی‌اکسیدان هستند. اما با توجه به رنگ، نوع آن‌ها فرق دارد. از طرفی هرچه میوه‌ای پررنگ‌تر باشد، میزان آنتی‌اکسیدان آن بیشتر است. پس انار سرخ رنگ نسبت به اناری که سفیدتر است خواص بیشتری دارد. انار سرشار از آهن نیز هست. رب انار که غلیظ شده‌ی آب انار است، میزان بسیار بیشتری آهن دارد و استفاده از آن در غذاها توصیه می‌شود. هر واحد انار معادل نصف عدد است.

کیوی: یکی دیگر از منابع عالی ویتامین C در فصل سرد به حساب می‌آید. به علاوه خاصیت ملینی دارد و در درمان و پیشگیری از یبوست موثر است. هر واحد کیوی معادل دو عدد است.

نگارش ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی