

تمام خواص به؛ سیب طلایی

23 آبان 1402

میوه به، که به سیب طلایی معروف است از خانواده رُز بوده و دارای اندازه‌ای متوسط بوده، معطر و دارای گل هستند. فصل میوه به، پاییز و زمستان است. میوه به رسیده شبیه به گلابی بوده و رنگ آن زرد طلایی می‌شود. میوه به ریگ مانند بوده و در مرکز خود چند هسته دارد. سطح به کرک دارد و رنگ آن زرد است.

طعم به ترش است و معمولاً به را به صورت پخته مصرف می‌کنند یا میوه به را فریز کرده تا طعم ترش آن گرفته شود و به صورت خام مصرف نمی‌کنند. از به گاهی به عنوان طعم‌دهنده در مای سیب استفاده می‌کنند. از به برای تهیه مربا به و دمنوش به نیز استفاده می‌کنند. از جمله خواص به می‌توان به درمان زخم معده، درمان افسردگی و تقویت سیستم ایمنی نیز اشاره کرد.

علاوه بر میوه به دانه به، به درمان گلودرد کرده و روغن به نیز از تعریق جلوگیری می‌کند. میوه به غنی از ویتامین‌ها مانند ویتامین B₁ و A و C فیبر، مس، کلسیم، آهن، پتاسیم، سلنیوم، فسفر، روی و منیزیم است. در ادامه به بررسی برخی از خواص به می‌پردازیم.

از جمله خواص به می‌توان به مفید بودن این میوه در بارداری برای خانم‌ها اشاره کرد. استفاده از میوه به و دمنوش به برای خانم‌ها در حین دوران بارداری و حاملگی خواص و فواید زیادی به همراه دارد. میوه به حاوی مقادیر بالای ویتامین B₆ است و بر روی تهوع و استفراغ بارداری موثر و کمک کننده است از همین رو در بارداری به خصوص بین هفته ششم تا چهاردهم بارداری، مصرف میوه به به خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

تاثیر مثبت و مفید به بر روی جنین از دیگر خواص ناخنک است. میوه به تاثیر مفیدی بر روی میزان IQ نوزاد متولد شده دارد و می‌تواند موجب افزایش هوش کودکان شود. برخی از مطالعات از جمله خواص به، به تاثیر به در زیبایی کودکان نیز یاد کرده‌اند.

یکی از خواص به تاثیر این میوه در افزایش انرژی است و به همین دلیل برای آقایانی که کارهای سخت انجام می‌دهند و به انرژی بالایی احتیاج دارند مفید است. همچنین یکی دیگر از خواص به کمک به تقویت قوای جنسی است.

به دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و با داشتن این خاصیت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و موجب از بین رفتن سلول‌های بدخیم سرطانی را از بین سرطانی می‌شود.

به با داشتن موادی دارای ترکیبات قابض به نام قابض به نام تانن، کاتچین (catechin) و اپی کاتچین (epicatechin) است، این ماده با حذف سموم شیمیایی و سرطان‌زا از غشاهای مخاطی روده بزرگ در برابر سرطان محافظت می‌کند؛ بنابراین یکی از خواص به این است که ضدسرطان است.

یکی دیگر از خواص به تاثیر به در سلامت و شادابی پوست است. به حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که موجب حذف بسیاری از عوامل مضر برای سلامت پوست می‌شود و از این طریق موجب بهبود چین و

چروک پوست، حذف لکه‌های پوستی می‌شود. میوه به همچنین در محافظت از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش نیز موثر و کمک کننده خواهد بود. از دیگر خواص به، کمک به تنظیم ک کنترل فشار خون است. به حاوی پتاسیم است که این پتاسیم موجود در به موجب شل کردن عروق و تنظیم انقباض عروقی می‌شود و از این طریق به جریان بهتر خون در رگ‌ها کمک می‌کند و سبب تنظیم فشارخون می‌شود. یکی دیگر از خواص به تنظیم و بهبود سطوح چربی‌های خونی است و باای بهبود سطح چربی خون میوه به می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی همانند سکته، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های عروق قلبی ممانعت کند.



کمک به سلامت و زیبایی مو از دیگر خواص به است. میوه به برای خون سازی بسیار مفید است و تقویت خون‌سازی و تنظیم گردش خون موجب تقویت فولیکول‌های مو شده و به رشد بهتر مو و زیبایی موها کمک می‌کند.

یکی از خواص به تاثیر این میوه در کاهش علائم بیماری‌هایی که باعث التهاب در بدن می‌شوند است. به حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C است و به همین علت دارای خاصیت ضد التهابی و ضد حساسیت است. یکی دیگر از خواص به داشتن خاصیت ضد عفونی‌کنندگی است و از همین رو میوه به می‌تواند در درمان عفونت مثانه کمک کننده و مفید باشد.

آب به دارای خواص متفاوتی است. از جمله خواص آب به می‌توان به مواردی مانند درمان سردرد، جلوگیری از خون ریزی، جلوگیری از تهوع و استفراغ و برطرف کردن تشنگی اشاره کرد.

خواص روغن میوه به برای سلامتی فراوان است. از جمله خواص روغن میوه به می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از عرق کردن، تقویت قلب، تقویت کبد و تقویت معده اشاره کرد.

یکی دیگر از خواص به، تاثیر آن در لاغری و کاهش وزن سریع است. به یک میوه کم کالری است. به حاوی مقادیر بالای فیبر است و به همین علت موجب احساس سیری شده و از پرخوری جلوگیری می‌کند.

همچنین به حاوی چربی اشباع شده، سدیم و کلسترول کم و با داشتن این‌ها تبدیل به یک ماده غذایی مناسب برای کاهش شده است. همچنین به دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که این ترکیبات منتج به افزایش متابولیسم انرژی می‌شود.