**[بحث حول الفواكه و الخضراوات-بحث حول الفواكه و الخضراوات](http://www.kl200.com/vb/t38961.html)**

**الاناناس   
تحتوي على كميات كبيرة من السكر و غني جدا بالفيتامينات و الخمائر المساعدة على الهضم 70% من وزنها ماء و 20% من وزنها سكر يوجد في الاناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم اثقل الاغذية على المعدة.... كما وجد بها الكثير من الاملاح المعدنية المفيدة مثل اليود و الفوسفور والح   
يمنع الاناناس عن المصابين بمرض السكر   
يفيد الانانس في ادرار البول و مكافحة السموم الموجودة في الدم ويعتبر مفيد للطاقة الجنسية   
البرتقال  
  
يحتوي البرتقال على 80% من وزنه ماء و حوالي 2% دهون و حوالي 10% الياف و5 % مواد معدنية و احماض و حوالي 3% سكريات وفيتامينات. يوجد في البرتقال املاح معدنية مثل الكبيرت و الفوسفور و الكالسيوم ونحاس و فيتامين سي وفيتامين بي1 وبي 2  
يساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام مقاوم لامراض البرد و يساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال انه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد..... لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة و الاثنى عشر  
  
التفاح  
  
يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و 90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الالياف و الكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الكالسيوم والفوسفور و الحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة و الغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعة كما نة يساعد على استقرارا في سكر الدم.  
يعالج التفاح الامساك و الاسهال وذلك لقدرتة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة و الامعاء حموضة المعدة و يساعد على تفتيت حصى المرارة   
للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انة يزيل حمض البول و ينشط الكبد ويهديء السعال و يزيل الشعور بالتعب.   
  
الخوخ  
  
يحتوي المائة غرام من الخوخ على 85% من وزنها ماء و 5 غرام سكر - 1 غرام نشويات - 1 غرام حمضيات ونصف مليغرام حديد ونصف غرام بروتين و دهون- - فوسفور - كبريت - ونسبة عالية من الفيتامينات  
يساعد الخوخ على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم و مدر للبول ويفيد في حالة عسر الهضم كما يساعد على ازالة حصى المثانة والبول الدموي. يحتوي قشر الخوخ على الياف ناعمة و على نسبة عالية من فيتامين أ . يمنع اكل الخوخ عن المصابين بمرض السكر كما لا ينصح باكلة للمصابين بقرحة المعدة او المصابين بالتهابات بالامعاء  
  
المشمش  
  
يحتوي المائة غرام من المشمش على املاح معدنية كثيرة خصوصا الفسفور و الحديد و الكالسيوم و البوتاسيوم و فيتامين أ و فيتامين ب و فيتامين سي و يوجد في المشمش 13 غرام من السكر -1 غرام بروتين - 30 مليغرام دهون - 20 غرام كالسيوم - 20 مليغرام حديد والياف  
يساعد المشمش في صنع كريات الدم الحمراء و ينشط حدة الابصار و يزيد من قوة الجسم الدفاعية للامراض , مفيد المشمش في حالة فقر الدم و مفيد لوظائف الكبد و للشعر و الاعصاب و نافع للمصابين بالدم في البول و هو مفتت للحصى الكلى و المثانة و كذلك يساعد في تكوين العظام و الاغشية المخاطية  
ينصح بعدم اكلة للاشخاص المصابين بعسر الهضم او المصابين بالالتهابات الحادة في الامعاء و المعدة و عدم شرب الماء البارد بعد اكلة   
  
العنب  
  
يحتوي المائة غرام من العنب على 95% من وزنه ماء - 7 غرامت جلوكوز - 1 غرام دهون - 16 غرام كربوهيدرات ونصف غرام بروتين و عشرين مليغرام فيتامين سي و افضل انواع العنب كبير الحجم ولونة ابيض  
العنب يعتبر منشط للعضلات و الاعصاب و مجدد للخلايا وطارد للسموم من البدن و مطهر ومدر للبول ويعتبر العنب مفيد للذين يعانون من ضعف العظام و اضطرابات الدم و داء النقرس و امراض الرئة و المصابين بالروماتيزم  
العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية و الدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعتة و مقاومتة للامراض والتعب يجب غسل العنب جيد قبل الاكل لازالة مادة سلفات النحاس التي ترش على العنب  
  
الرمان  
  
يحتوي المائة غرام من الرمان على 85% ماء - 10% سكر - 1% حمض الليمون - 3% بروتين - 2% الياف- 1 مليغرام دهون - 10 غرامات كالسيوم - 3 مليغرام حديد و فيتامين سي و فيتامين ب  
يفيد الرمان تقوية القلب و طارد للدودة الشريطة و مساعد في علاج الدوسنتاريا و علاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي واذا طبخ و شرب ساعد في علاج الاسهال , اما قشر الرمان يدخل في صناعة الادوية لعلاج الجهاز الهضمي و قرحة المعدة واذا شرب عصير الرمان ومحلى بالعسل فانة يلين الامعاء ويزيل الامساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس و الصدر ويطهر الدم , للعلاج يفضل اكل افصوص الرمان مع لبة الابيض  
  
الموز  
  
يحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء و حوالي 25% من وزنة نشاء و 20% من وزن مائة سكر عنب وسكر قصب و دهون و الياف و بروتين ومن الاملاح المعدنية 60 مليغرام حديد و حوالي 40 مليغرام و كالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين سي و فيتامين ب2  
مالموز غني بالالياف التي تحمي الجسم من الاصابة بالاورام السرطانية- كما انه يحمي الجسم من فقر الدم ويساعد الجسم على افراز الملح نظرا لوجود البوتاسيوم فية- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة و يعتبر الالكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن و الحليب- قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين و هي مادة تعتبر من مكونات الدماغ و تساعد على تهدئة الاعصاب والشعور بالارتياح  
يمنع تناول الموز على المصابين بمرض السكر وبامراض الكبد   
  
البطيخ  
  
يحتوي المائة غرام من البطيخ على 90% من وزنة ماء - 10 غرامات سكر - نصف غرام بروتين - 7 مليغرام دهون - 9 مليغرام كالسيوم   
كذلك يحتوي على فيتامين أ - فيتامين سي - و حديد و مغنيسيوم و فوسفور وصوديوم وبوتاسيوم   
يفيد ابطيخ للمصابين بالروماتيزم و مدر للبول و علاج فعال للامساك لاحتوائة على كمية كبيرة من الالياف و عصير يقي من مرض التيفوئيد  
بذور البطيخ لها قيمة غذائية عالية لاحتوائه على نسبة 42% من وزنها بروتين و حوالي 15% سكر ونشاء و حوالي 27% زلاليات ينصح بعدم الاكثار من اكل البطيخ للمصابين بمرض السكر  
  
الشمام  
  
يحتوي المائة غرام من الشمام على 95% من وزنة ماء -70 مليغرام بروتين - 2 مليغرام دهون - 6 غرام سكر - 50 مليغرم الياف و فيتامين سي و فيتامين ب2 و الكثير من الاملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ  
الشمام مفيد لادرار البول و منقي للدم ويساعد في علاج امراض الكلى و النقرس كما ان الشمام يزيل الامساك و يقاوم مرض البواسير و يحذر اكله بكميات كبيرة حتى لا يسبب بحدوث تعفن بالامعاء و ينصح بعدم تناول الشمام للاشحاص المصابين بمرض السكر او المصابين بالتهابات الامعاء الحاد او عسر الهضم  
  
التين  
  
يحتوي المائة غرام من التين على 40 مليغرام من السكر و 20 مليغرام الياف و 50 مليغرام بروتين 30 مليغرام دهون و 2 مليغرام كالسيوم 50 مليغرام حديد و فيتامين سي و فيتامين ب1 كما يحتوي على الكثير من الاملاح المعدنية مثل الفوسفور و يعتبر التين بمادة الكلس   
يعتبر التين هاضم و ملين و مدر للبول و مفيد لامراض الصدر واضطرابات المعدة و المجاري البولية  
  
الكمثرى  
  
يحتوي المائة غرام من الكمثرى على 80% من وزنها ماء - 2 غرام احماض - 2 غرام الياف - 4 غرام دهون 15 غرام سكر - والكثير من المعادن مثل الفوسفور و الصوديوم و الزنك و النحاس و اليود و الزرنيخ و الكبريت و نسبة عالية من البوتاسيوم وعلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات  
تعتبر الكمثرى منظف قوي للمعدة و الامعاء كما ان قشرتها غنية بالاملاح المعدنية و يعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر كذلك تساعد الكمثر في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على الماغنيسيوم . ينصح الاشخاص المصابين بامراض معوية بتقشير الكمثرى قبل اكلها لان القشرة بطيئة الهضم  
  
منقول  
فوائد بعض الخضروات  
  
  
فوائد الطماطم :  
1ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية  
2ـ تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعويّة  
3ـ تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة  
4ـ تُكافح الإمساك وتُساعد على طرد الفضلات خارج  
5ـ عصير الطماطم يُساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم ...  
6ـ تُقاوم التهاب المفاصل وحصّيات الكلى وحصيات المثانة  
7ـ تُفيد في علاج تقّرن الجلد ( تراكم طبقات الجلد السطحيّة بعضها فوق بعض )  
8ـ تناول الحساء المصنوع من الطماطم يُفيد مرضى القلب وارتفاع الضغط  
9ـ سهل الامتصاص وتعدّل حُموضة الدّم  
10ـ يُمكن تناول الطماطم نيّئة أو مطبوخة أو على شكل عصير  
  
  
فوائد البصل :  
1ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية  
2ـ قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفّم والأمعاء  
3ـ يُساعد على تحديد نسبة السكر في الدّم  
4ـ فاتح للشهية ويُكافح الالتهابات الهضمية  
5ـ يُنشَط عمل القلب والدورة الدّموية  
6ـ يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي  
7ـ مدّر للبول والصفراء ويساعد في حالات تشّمع الكبد  
8ـ يُساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكولسترول  
9ـ يُفيد في علاج السعال والالتهابات الصدريّة  
10ـ يُساعد في طرد البلغم وحالات التسّمم الدموي  
  
  
فوائد القرنبيط :  
1ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل البوتاسيوم والكروم  
2ـ يساعد في تخليص الجسم من السّموم  
3ـ يساعد في تقليل انفصام شبكيّة العين  
4ـ يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع  
5ـ يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم  
6ـ يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبيّة  
7ـ يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم  
8ـ يُعتقد انه يقاوم أمراض السرطان  
  
  
فوائد الثوم :  
1ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل الفسفور والكالسيوم  
2ـ يعمل كمضاد حيوي في مواجهة المرض  
3ـ يكافح أمراض القلب ويخفّض الضغط المرتفع  
4ـ يعزّز جهاز المناعة في الجسم  
5ـ يعمل على تقليل نسبة الكولسترول في الدّم  
6ـ يساعد في علاج أمراض الروماتيزم  
7ـ يساعد في علاج آفات البشرة مثل الدمامل والجروح  
8ـ يقاوم السُعال ويعمل على علاج أمراض الجهاز التنفسّي  
9ـ فاتح للشّهية ويكافح التُخمة  
10ـ طارد للديدان التي تستوطن في أمعاء الإنسان  
  
  
  
  
فوائد الخس :  
1ـ غنيّ جداً بحمض الفوليك المفيد للنساء الحوامل  
2ـ غنيّ بالألياف الغذائيّة المفيدة لعمل الأمعاء  
3ـ يعمل كمهدّي ومسكّن للألم  
4ـ يقاوم العطش والسُعال الجاف  
5ـ مدّر للبول ويهدّي الأعصاب  
6ـ يقي الجسم من سرطان القولون  
7ـ غنيّ بالفيتامينات وخاصة فيتامين(a ) وفيتامين( س ) المضاد للأكسدة  
8ـ يُصنع من ورقه شراب خاص بأمراض الأطفال وخاصة أمراض الصدر  
  
  
  
  
فوائد الملوخية:  
1ـ تصنّف من الأغذية المفيدة السهلة الهضم   
2ـ غنيّة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور   
3ـ تحتوي على البروتينات والفيتامينات مثل فيتامين(أ ) وفيتامين(ج )   
4ـ غنيّة بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك   
5ـ تحتوي على مادّة غذائية تفيد في تلطيف الأغشية المعوية   
6ـ تحتوي على مواد تساعد في وقاية الأمعاء من الالتهابات   
7ـ زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلديّة   
8ـ يمكن طهي الملوخية خضراء أو جافّة وإذا أضيف إليها اللحم تصبح وجبة غذائية كاملة  
  
  
  
  
فوائد الملفوف :  
1ـ غنّي بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ج )   
2ـ غنّي بالمعادن مثل الكبريت والكالسيوم والفسفور   
3ـ يحتوي على مادّة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوّية  
4ـ يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نموّ العظام   
5ـ يساعد في تقوية الشعر والأظافر   
6ـ يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم   
7ـ يفيد في حالات التهاب القصبات والشعب ويسّهل خروج البلغم  
8ـ ينشّط عمل الكليتين ويساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم   
9ـ مفيد للأشخاص المصابين بالسكري حيث يعمل على خفض كميّة السكر في الدّم   
10ـ الملفوف المسلوق مفيد جدا في حالات فقر الدّم وأمراض المفاصل   
  
  
  
  
فوائد الفول :  
1ـ غنّي بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور   
2ـ يقاوم التّوتر والإجهاد الذي يصيب الجسم   
3ـ يعتقد انّه يحتوي على مركّبات كيماويّة معقدّة تقاوم أمراض السرطان التي تصيب الفّم   
4ـ مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكولسترول الجيّد في الدّم   
5ـ يعمل على خفض ضغط الدّم لدى النساء في مرحلة سّن اليأس   
6ـ يحافظ على مستوى السكّر في الدّم   
7ـ يحتوي على مواد تقوّي مناعة الجسم ضّد الأمراض المختلفة   
8ـ قشور الفول تكافح الإمساك الذي يصيب الجسم   
9ـ لأزهار الفول خاصّية زيادة إدرار البول   
10ـ تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت والخبز تجعل منه وجبة غذائية كاملة   
  
  
فوائد القمح:  
1ـ يعتبر من أهّم الحبوب المفيدة لصحّة الإنسان  
2ـ غنّي جدا بالفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين(ب) المرّكب   
3ـ يحتوي على معادن كثيرة مثل الحديد , الفسفور , السليكون , واليود   
4ـ يقّوي الجهاز العصبي ويمنح الجسم القوّة والنشاط   
5ـ يساعد في بناء العظام ويقوي الأسنان   
6ـ يساهم في تقوية الشعر ويزيده لمعانا   
7ـ يساعد في عمل الغدّة الدرقيّة   
8ـ يساهم في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة   
9ـ دقيق القمح يستخدم كعلاج لأمراض الجلد المختلفة0  
10ـ للاستفادة من جميع هذه الفوائد يجب تناول (الخبز الأسمر) الناتج من طحن حبوب القمح كاملة  
  
  
  
  
فوائد العدس:  
1ـ يحتوي على نسبة عالية من البروتين الضروري لبناء الجسم   
2ـ يحتوي على فيتامينات عديدة وخاصّة فيتامين(ب) المرّكب   
3ـ غنّي بالمعادن مثل الحديد , الفسفور , والكالسيوم   
4ـ يلعب دورا هاما في تقوية الجهاز العصبي   
5ـ يساعد في تقوية العظام والأسنان   
6ـ يساعد في تقوية الدّم   
7ـ قشور العدس تفيد في مكافحة الإمساك   
8ـ يفيد في زيادة وزن الأطفال ويساعد على الوقاية من تنخّر الأسنان**