



سیب Apple

نام علمی Nigella Sativa

کلیات گیاه شناسی

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می شود و سیب میوه ایست که می توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آنرا می شناسند.

در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت وحشی در جنگل های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آن را آسیب ، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می گویند.

سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و بزرگ می باشد . سیب نوع ترش و شیرین درد .
ترکیبات شیمیایی:

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی مناسبت نیست که یک ضرب المثل انگلیسی می گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی نیاز می کند.

موادی که در یک سیب متوسط وجود دارد به شرح زیر است :

انرژی	۲۵۸ کالری
پروتئین	۲/۱ گرم
چربی	۶/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۶/۵۹ گرم
کلسیم	۲۴ میلی گرم
فسفر	۱۰ میلی گرم
آهن	۲/۱ میلی گرم
ویتامین آ	۳۶۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۸/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۸ میلی گرم

ناگفته نماند که ویتامین های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آن هایی که می توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آن را با پوست میل کنند و اگر می خواهید پوست آن را بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنید.
خواص داروئی:

(۱) سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعلت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد.

۲) سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به کار برد . بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می توان پخت و برای آن هایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.

۳) شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد . برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آن را با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.

۴) سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

۵) خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرط مفید است

۶) دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.

۷) نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.

۸) سیب مقوی کبد و اشتها آور است.

۹) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد.

۱۰) سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است.

۱۱) سیب حرارت را از بدن خارج می سازد.

۱۲) سیب را رنده کنید و در دستمال پیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.

۱۳) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.

۱۴) کسانی که می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند .

۱۵) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است.

۱۶) سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد.

۱۷) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می باشد.

۱۸) آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.

۱۹) پوست سیب را مانند چای دم کنید و بیاشامید این چای بهترین دوست کلیه است.

۲۰) آب سیب را با آبمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آن را بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم های خود را از دست می دهد .

۲۱) آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

استفاده دیگر از سیب پخته برای لطافت پوست است سیب را بپزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن را بردارید.

خواص سیب ترش

۱- سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.

۲- سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است.

۳- آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می رود.

۴- رب سیب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است.

۵- مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

۶- سیب ترش برای آنهاییکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آن هائی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند.

سیب در قدیم معالج نقرس و بیماریهای عصبی بوده است.

مضرات :

همانطور که قبلا گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد سیب هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا به فروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد بنابراین حتما این سیب ها را به دقت بشوئید آن هائی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین ها و ویتامین های آن از بین نرود.

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>