

## فواید انگور سیاه



انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ و از نوع میوه‌های خوشه‌ای است. انگور میوه‌ای بهشتی است. در احادیث آمده است که امام محمد باقر (ع) فرموده اند:

"چهار میوه از میوه‌های بهشتی هستند، انگور، رطب(خرمای تازه)، انار و سیب."(بحارالانوار/ج۱۴/باب اطعمه و اشربه)

این میوه بهشتی سرشار از ویتامین های A، B و C می باشد. هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر و پتاسیم است.

یک لیوان (۱۶۰ گرم) انگور سبز یا قرمز بدون هسته حاوی: ۱۱۰ کالری انرژی، یک گرم پروتئین، ۲۹ گرم کربوهیدرات و یک گرم فیبر می باشد.

انگور، منبع خیلی خوب ویتامین "ث" (۱۷/۲۸ میلی گرم) و منگنز (۰/۱۱ میلی گرم) می باشد. منظور از منبع خیلی خوب یعنی ۲۰ درصد یا بیشتر نیاز روزانه فرد به آن ماده مغذی را برآورده می کند.

درخت انگور را "تاک" یا "مو" نیز می‌گویند.

### خواص انگور

۱- یکی از خواص مهم انگور، تصفیه ی خون و خون ساز بودن آن است، البته این خاصیت در انگور قرمز بیشتر از انگور سبز است. لذا چنانچه از کم خونی رنج می برید، خوردن انگور قرمز یا یاقوتی را به شما توصیه می کنیم.

۲- افرادی که خیلی لاغرند و می خواهند چاق شوند، می‌توانند یک لیوان صبح و یک لیوان عصر آب انگور بخورند.

انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده، به این صورت که اگر انگور را از صبح تا ظهر، به تنهایی میل کنید لاغر کننده و اگر آن را همراه با غذا بخورید چاق کننده است.

۳- انگور و آب آن برای کسانی که در اثر یک بیماری طولانی ضعیف شده‌اند، بسیار مفید است. افرادی که در دوره نقاهت بیماری به سر می برند و یا ضعف عمومی دارند، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو به مقدار زیاد استفاده کنند. البته بهتر آن است که این میوه ها را با هم در آب میوه گیری بریزند و آب میوه مخلوط را در طول روز جرعه جرعه بنوشند.

۴- انگور برای سل، یبوست، بواسیر و سیاه سرفه اثر شفابخش دارد.

۶- آب انگور تازه برای بیمارانی که دچار ورم کلیه هستند، نوشیدنی مناسبی است، زیرا ادرارآور است. حتی در این مورد بهتر است به جای شیر به بیمار، آب انگور تازه داده شود.

۷- به دلیل مغذی و مقوی بودن انگور، برخی از پزشکان عقیده دارند که آب انگور تازه نوعی شیر با منبع گیاهی است که مواد غذایی آن به مراتب بیشتر از شیر حیوانی است.

۸- مصرف آب انگور تازه برای کسانی که نارسایی کبد دارند توصیه شده است، زیرا آب انگور عمل ذخیره قند در کبد و دفع صفرا را تسهیل می‌کند. کبد را تقویت می‌کند و به فعالیت سالم آن کمک می‌کند.

۹- انگور موجب افزایش اشتها می شود.

۱۰- انگور، سموم بدن را دفع می‌کند و یبوست را برطرف می‌سازد.

۱۱- اگر آب انگور را بر پوست بمالید، چین وچروک آن را بر طرف می‌کند و پوست را با طراوت می‌کند.

۱۱- انگور برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل ، روماتیسم، نقرس و سنگ کلیه می باشند، مفید است.

۱۲- انگور برای کسانی که دچار مسمومیت، عوارض فشار خون بالا و سوء هاضمه، اختلالات پوستی، کورک، آگزما و نفریت(ورم چرکی کلیه‌ها) شده‌اند سودمند است.

۱۳- آب انگور تازه شیر زنان را زیاد می‌کند.

۱۴- انگور در زدودن غم و اندوه و بی‌تابی شدید، بسیار موثر است. از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که فرمود: "پس از

طوفان نوح که آب، زمین را شست و حضرت نوح در قبرستان‌ها، استخوان مردگان را دید و بسیار اندوهناک گشت، خداوند متعال به او وحی کرد که انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود." (بحارالانوار/ج۱۴/باب اطعمه و اشربه)

۱۵- انگور عاملی مهم برای بازگشت نیروی عضلانی است.

۱۶- انگور یک غذای خوب برای سلسله اعصاب می‌باشد و فشار عصبی را تسکین می‌دهد.

۱۷- انگور تازه برای بهبود بیماری‌های قلبی بسیار سودمند است.

۱۸- انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. در اثر ورود قند انگور به خون، نیرویی به وجود می‌آید که ماهیچه‌ها به وسیله آن کار می‌کنند.

۱۹- انگور باعث پاک‌سازی معده و روده از مواد زائد و مضر می‌شود.

۲۰- انگور دو برابر گوشت در بدن انرژی تولید می‌کند، ولی بر خلاف گوشت اوره خون را افزایش نمی‌دهد.

۲۱- طبق تحقیقات علمی جدید، انگور بسیاری از میکروب‌های بیمار زای داخل بدن را نیز از بین می‌برد.

خواص انگور قرمز

انگور قرمز از تصلب شرایین و انسداد رگ‌ها پیشگیری می‌کند.

به گفته پژوهشگران "غلیظ بودن خون، اکسیداسیون سریع کلسترول، سفت و سخت شدن رگ‌ها دلایل اصلی بروز بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین است." این پژوهشگران دریافته‌اند که با خوردن انگور قرمز، اکسیداسیون کلسترول، کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی منبسط می‌شوند و خون با سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد علاوه بر این، خوردن انگور قرمز موجب بهبود عملکرد قلب می‌شود.

انگور قرمز منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان موسوم به "کوئرستین" است. پوست انگور دارای ماده سفید "رزوراتول" است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شود.

موارد احتیاط

۱- مصرف زیاد انگور باعث دل‌پیچه و اسهال می‌شود، بنابراین در خوردن آن افراط نکنید.

۲- مصرف انگور برای مبتلایان به دیابت (مرض قند) مضر است.

۳- مصرف مداوم آب انگور باعث ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه ادراری می‌شود.

۴- خوردن انگور ترش و نارس، باعث بروز اختلال در معده می‌شود.

۵- هسته انگور، سرد و خشک است و در معده‌های ضعیف ایجاد نفخ می‌کند.

۶- زیاده روی در خوردن انگور برای کبد و معده مضر است و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود.

۷- خوردن آب سرد بلافاصله پس از خوردن انگور، برای معده زیان‌آور است.