**[میوه ها و خواص آنها](http://www.academist.ir/?p=593" \o "لینک ثابت: میوه ها و خواص آنها)**

**خواص میوه موز**  
***نام علمی: Musa sapientum***موز گیاهی است علفی كه مانند درختچه است . برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می رسد . گلهیا آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می آید [.](http://www.academist.net/)  
موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان كشت می شده است . در سال ۱۴۸۲ پرتغالیها موز را در سواحل گینه پیدا كردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریكا برده شد و اكنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا كشت می شود .  
موز را هنگامیكه هنوز سبز است از درخت می چینند و به مناطق مختلف می فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آنرا می رسانند .  
موز انواع مختلف درد یك نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است كه مزه شیرینی درد .  
در كشورهای استوایی معمولا موز را می پزند و همراه با برنج و لوبیا می خورند در كشورهای آمریكای لاتین موز را ورقه ورقه كرده و در آفتاب خشك می كنند  
هنگامیكه موز انتخاب می كنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لكه های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است . موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است .  
***تركیبات شیمیایی:***  
قندی كه در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب است  
در صد گرم موز مواد زیر موجود است  
انرژی ۱۰۰ كالری  
آب ۷۰ گرم  
پروتئین ۰/۸ گرم  
چربی ۰/۲ گرم  
قند ۶/۵ گرم  
كلسیم ۸ میلی گرم  
فسفر ۲۵ میلی گرم  
آهن ۰/۷ میلی گرم  
سدیم ۱ میلی گرم  
پتاسیم ۳۷۰ میلی گرم  
ویتامین آ ۱۹۰ واحد  
ویتامین ب۱ ۰/۰۵ میلی گرم  
ویتامین ب ۲ ۰/۰۶ میلی گرم  
ویتامین ب ۳ ۰/۰۷ میلی گرم  
ویتامین ث ۱۰ میلی گرم  
در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین ، نوروپی تفرین ، دوپامین و كاته چولامین وجود دارد .  
***خواص داروئی****:*  
موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می كند . موز انرژی زیادی درد و چون نرم هست غذای خوبی برای كودكان و اشخاص مسن می باشد  
۱)بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد  
۲)موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است  
۳)موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و كم خون حتما باید موز بخورند  
۴)موز تقویت كننده معده و نیروی جنسی است  
۵)موز درمان زخم معده و روده می باشد  
۶)گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن كلسترول است  
۷)شیره گلهای موز درمان كننده اسهال خونی است  
۹)ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است  
۱۰)ریشه موز دفع كننده كرم معده است  
۱۱)موز نفاخ است و زیادخوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می كند برای رفع این عارضه باید پس از موز كمی نمك خورد  
۱۲)موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب درد.  
۱۳)برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید  
۱۵)موز بعلت درا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط كنند.

**هل**  
**(Cardamom)**  
درختی است از خانواده زنجبیل به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می روید.ارتفاع درخت ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر و بعصی ها دارای اعضاء چوبی تا ۳ متر ارتفاع و شاخه های هوایی و برگ های متناوب نوک تیز با گل های ریز سفید مانند گل باقلا و میوه ان کوچک ناشکوفا (پوشینه دار ) بقدر بند انگشت با پوست تیره رنگ و دانه های متعدد می باشد.هل انواع مختلفی دارد :هل سفید و هل سیاه و هل سبز و هل رسمی .که طبیعت همه ان ها گرم و خشک و نوع سبز ان تند و معطر بوده و از دو نوع دیگر مرغوب تر است.دانه های هل بویی قوی و طعمی مطبوع دارد از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و پختن شیرینی استفاده می شود.  
**خواص آن**  
مصرف دم کرده ان مفرح مقوی دل و معده لطیف و بادشکن و بیماری های صرع جنون و احشاءو سر درد و ضد رطوبت مزاج است.  
اثر روحی وروانی هل که دارای اسانس می باشد انسان را سر حال می اورد از ترس و وحشت انسان می کاهد و روحیه خوش بینی را القاء میکند.البته مصرف زیاد ان تپش قلب را افزایش میدهد و برای بیماری های قلبی و ریه و در مزاج های گرم ضرر دارد و باید با شکر خورده شود .  
توجه کنید که مقدار مصرف باید از یک مثقال بیشتر نشود.

**کنجد**  
**(sesame)**

گیاهی است یکساله از تیره چلیپائیان به ارتفاع ۰/۵ تا ۰/۷ سانتی متر و طول ان تا یک متر هم می رسد .دارای برگ هایی به صورت متقابل در سمت انتهای ساقه و گل های منفرد به رنگ سفید یا سرخ میوه ان شبیه کپسول و محتوی دانه های ریز به رنگ سفید و قهوهای یا سیاه است.  
دانه های کنجد را به صورت بو داده یا خام می خورند و روی نان هم می ریزند و بسیار مقوی است .  
روغنی که از کنجد گرفته می شود طعم ان شیرین است و در پختن غذا و شیرینی به کار می رود .دانه کنجد دارای مواد معدنی مانند مس منیزیم کلسیم الومینوم کرم کلرورسدیم سیلیس اهن فسفر نیکل و ماده پروتئینی مهم لیزین و هورمون نباتی (لیستسن)و چربی و ۶۰ درصد روغن می باشد.این گیاه بسیار مفید میتواند خستگی فکری را کاهش دهد و همچنین بهترین غذا برای کسانی است که دارای کارهای فکری می باشند. اگر هنگام خواندن کتاب احساس خستگی کردید کافی است مشتی کنجد بو داده میل کنید تا خستگی شما برطرف شود همچنین دانش اموزان و دانشجویان می توانند در شب های امتحان از این اکسیر بسیار مفید استفاده نمایند.لیستین این گیاه یک نوع چربی حاوی فسفر است [که](http://www.academist.net/) وجود ان برای اعصاب و نسوج نهایت ضرورت را دارد و مغز و غدد بدن انسان نیاز زیادی به ان دارند حتی تقویت حافظه انسان نیز نیاز زیادی به این ماده دارد ۲۸ درصد مغز را لیستین تشکیل میدهد و مغز انسان بیش از سایر حیوانات از این ماده دارد لذا سر موفقیت بشر در تمدن و پیشرفتها مرهون همین لیستین است.که قوت جوانی و صحت مزاج به انسان میبخشد .در تسهیل تفکر عمل ان تحسین امیز است.  
مقدار خوراک طبی ان برای هر نفر معمولی ۱۵ گرم است.البته در خوردن ان نباید زیاده روی شود زیرا دیر هضم است و افراط در خوردن باعث خارش اعضا و مولد بد بوئی دهان و سردرد .خنثی کننده زیان های احتمالی ان عسل و یا بو دادن ان قبل از خوردن است.

**شلغم  : TURNIP**  
گیاهی از خانواده شب بو برگ های ان دارایی بریدگی و محوری که گل ها بر ان ظاهر می شوند و بافاصله از برگ ها قرار می گیرند ریشه ان متورم و حاوی مواد اندوخته ای است که به مصرف می رسد. شلغم گیاهی است زراعی که در غالب مزارع پرورش داده میشود.  
شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیاد می باشد و از همین جهت اسکلت را محکم می کند و فسفر ان مغزو اعصاب را تقویت می کند.خوراک مغز است و تسکین میدهد و تقویت می نماید .شلغم باعث درمان تشنج و گواتر میشود اما شلغم برای کسانی که معده ضعیف دارند به علت دیر هضم شدن ان ممکن است که باعث شود نفخ کنندچون دارای مقداری سلولز است و کمی سنگین است .لذا برای این اشخاص بهتر است اولا از شلغم های کوچکتر و لطیف تر استفاده کنند دوما برای خنثی کردن زیان های احتمالی همراه ان از زیره و فلفل و شیرینی استفاده کنید مفید خواهد بود.

**انار**  
**(Pomegranate)**  
میوه ای است سرشار از ویتامین وبه علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دی هضم می باشد .خوردن دانه های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب اناراست . انار میوه ای است كه به آن خون ساز می گویند و به همین  
علت بهترین موقع برای مصرف آن صبح وقبل از صبحانه است . انار مقوی قلب ، مفرح ، دفع كننده چربی ، رفع كننده سموم اغلب عفونتهای داخلی ، دافع حرارت می باشد و خوردن انار با پرده های سفید آن شكم را دباغی میكند ، رب انار ، برگ انار در ضعف معده ، كمی اشتها ، تهوع ، ضعف عمومی ، تصفیه خون ، و دررفع میگرن بسیار مفید است.  
دانه های میوه ی جنگلی انار كه به (نار دان)شهرت دارد در معالجه اسهال بسیار موثر است . اب انار شیرین باشكر ونشاسته برای درد سینه وسرفه توصیه می شود .

**انجیر**  
**(Figs)**  
درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می شده است . در تورات از این درخت نام برده شده و اشعیای نبی یكی از انبیای بنی اسرائیل خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد با انجیر مداوا كرده است .  
درخت انجیر بومی آسیای غربی و كشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان ، سوریه و اسرائیل برده شده است .  
درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده بطوریكه صدرات ان ممنوع اعلام شده بود .  
شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر ، هرودوتوس و افلاطون در نوشته ها و اشعار خود آنرا ستوده اند در اوائل قرن هجدهم ، انجیر بوسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیایی به كالیفرنیا برده شد و امروزه بمقدر زیاد در این ایالت و ایالات جنوبی آمریكا كشت می شود.  
حدود ۸۵ درصد از محصول انجیر بصورت خشك ببازار عرضه می شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می شود .انجیر درختی است با برگهای زرد و پنجه ای برنگ سبز خاكستری كه بلندی آن تا شش متر می رسید و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر كشت می شود .  
درخت انجیر معمولا از سال چهارم شروع به میوه دادن می كند و تا سن بیست سالگی میوه می دهد.

***تركیبات شیمیایی:***انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است ، دارای مواد قندی ، مواد ازته ، چربی ، مواد معدنی ، آمینو اسید ،‌ آنزیم های مختلف و كاروتن می باشد . در برگهای آن حدود ۰/۰۶ درصد مواد تلخی مانند فیكوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد .  
شیره سفیدی كه با شكستن شاخه های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می شود بسیار سمی است و اگر بر روی پوست زده شود سلولها را از بین برده و میكشد .  
برگهای انجیر دارای كوسایداروتین Glycosiderutin می باشد .

در صد گرم انجیر رسیده و تازه مواد زیر موجود است :

انرژی ۸۰ كالری مواد قندی ۴ گرم پروتئین ۱/۵ گرم چربی ۰/۵ گرم كلسیم ۲۰ گرم فسفر ۵۵ میلی گرم سدیم ۳۵ میلی گرم پتاسیم ۶۵ میلی گرم ویتامین آ ۸۰ واحد ویتامین ب ۱ ۰/۲ میلی گرم ویتامین ب ۳ ۰/۷ میلی گرم ویتامین ث ۲ میلی گرم ویتامین ث ۲۵ میلی گرم

***خواص داروئی****:*  
خواص طبی میوه انجیر  
انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .  
۱)انجیر تعرق بدن را زیاد می كند .  
۲)ادرار آور است .  
۳)حرارت بدن را كاهش می دهد .  
۴)چاق كننده است و آنهائیكه می خواهند وزن اضافه كنند و یا برای بیمارانی كه دوره نقاهت خود را می گذرانند بسیار مفید است . بدین منظور می توان آنرا با شیر سویا مخلوط كرده و بین غذاها خورد.  
۵)انجیر یبوست را برطرف می كند و یكی از بهترین میوه ها برای تمیز كردن روده بزرگ و رفع یبوست است . در قیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می كردند .  
۶)برای درمان ناراحتیهای سینه حدود ۲۰ گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشك و مویز را با هم مخلوط كرده و آسیاب كرده سپس این پودر را با یك لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان بمقدر سه فنجان در روز مصرف نمود .  
۷)جوشانده انجیر خشك درمان كننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، كلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخك ،مخملك و آبله می باشد .  
جوشانده غلیظ انجیر خشك برای رفع سرمخدرگی بسیار مفید است .  
۹)برای برطرف كردن سیاه سرفه ، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده كنید و برای درست كردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آنرا آسیاب كنید تا بصورت پودر داراید .  
۱۰)انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می كند .  
۱۱)انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است .  
۱۲)سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر دربانوان شیر ده مفید است [.](http://www.academist.net/)برای تهیه سوپ ، انجیر نارس را با گوشت بپزید .  
۱۳)برای برطرف كردن ورم گلو ، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید سپس آنرا غرغره كنید و مقدری از آنرا نیز بنوشید ( می توانید آنرا با عسل هم شیرین كنید .)  
۱۴) جوشانده انجیر خشك در شیر برای درمان آنژین ، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است .  
۱۵)یكی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل ، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه میباشد . این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج كرده و درد را از بین می برد.  
۱۶)انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف كرد انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست .  
۱۷)انجیر برای آنهائیكه قند خونشان پائین می آید و یكباره احساس ضعف می كنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده كوچك جذب می شود.  
۱خوردن انجیر باعث افزایش نیروی بدنی می شود .  
۱۹)انجیر تقویت كننده كبد است .  
۲۰)اگر ترشح ادرار كم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می شود .  
۲۱)برای برطرف كردن ورم بناگو ش و دمل ها ، ضمادی از انجیر خشك با در و و گندم درست كرده و روی ورم دمل بگذارید .  
۲۲)دم كرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است .  
۲۳)برای رفع ورم طحال ، انجیر را به مدت نه روز در سركه خیس كنید و هر روز پنج عدد آنرا با سركه بخورید .  
۲۴)انجیر ضد سرطان است .  
۲۵)انجیر در معالجه بیماریهای پوستی موثر است .

***خواص شیره درخت انجیر***  
شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده ای درد :  
۱.مسهل بسیار خوبی است .  
۲.دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و تدر كردن گوشت بكار می رود .  
۳.شیره درخت انجیر را اگر بمدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید آنرا از بین می برد .  
۴.برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است .  
۵.شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط كنید و روی زخم ها بگذارید باعث التیام آنها خواهد شد .  
۶.ضماد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است .  
۷.برای معالجه جراحت های پوستی ضمادی از شیره درخت انجیر با در جو درست كرده روی آنها بگذارید .  
۸.مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می كند .

***خواص برگ انجیر***  
۱)برگ پخته درخت انجیر ملین است .  
۲)برگ انجیر را له كنید و برای برطرف كردنناراحتیهای گوارشی استفاده كنید  
۳)برای برطرف كردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت ها بگذارید .  
۴)جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می كند .  
۵) برای درمان اسهال های ساده و خونریزی های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده كنید .

***مضرات*** *:*  
انجیر برای كبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهائیكه كبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.  
زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شكم و اسهال كرده و برای چشم نیز مضر است [.](http://www.academist.net/)

**خواص توت فرنگی**  
**(Strawberry)**  
گیاهی است با نام علمی Fragaria Vesca از خانواده گل سرخ كه دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد‌. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید می‌باشد‌. قسمت مورد استفاده خوراكی توت فرنگی در حقیقت نهنج گل آن است كه به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است‌. توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی‌، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می‌دهند‌. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن كه حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرارآور استفاده می‌شده است‌. توت فرنگی، میوه ای شبیه توت است ولی كمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش كوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه هایی باریك و خزنده است كه روی زمین می خوابد و ریشه می دواند.

قسمت هایی كه از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می گیرند، عبارتند از: میوه ، برگ و ریشه .از دیر باز همه قسمت های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن كه حاوی مقدار قابل ملاحظه ای تانن است به عنوان ضد اسهال وادرارآور استفاده می شده است.توت فرنگی به صورت های گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.  
**خواص تغذیه ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان :**

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اكسیدان ها می باشد كه این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یك جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، كاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در كل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح كلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و كالری كمی دارد.یك واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است كه ۵۰ كالری انرژی دارد. توت فرنگی مانند سایر توت ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشك و… پاك كننده روده و مثانه است.  
تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یك واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را كاهش می دهد . فولات، مقدار هموسیستئین خون را كاهش می دهد. هموسیستئین اسید آمینه ای است كه در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگهای خونی می شود.همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اكسیدان ها مثل الاژیك اسید [و](http://www.academist.net/) آنتوسیانین(رنگدانه قرمز) است كه در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند.این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملكرد سیستم قلبی-عروقی نشان می دهد. همچنین مطالعات قبلی نشان داده بود كه باعث بهبود عملكرد حافظه و كنترل آرتریت روماتوئید( التهاب مفاصل) می شود. از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره كرد :- مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب كه هر كدام اثرات خود را بر بدن اعمال می كنند دارای خاصیت تقویت كننده، ملین و خنك كننده نیز می باشد.- توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.- توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می كند.- دم كرده برگ توت فرنگی در زیاد كردن ادرار و شیر بانوان مفید است.- دم كرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نقرس و سنگ های مثانه را معالجه كند. - املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انبساط و انقباض وادار می كند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است. - اگر توت فرنگی را له كنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید كه برای درمان تب هایی كه با بیماریهای التهابی همراه می باشد، بسیار مفید است. - توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است. - توت فرنگی به علت دارابودن مقادیر كافی كلسیم و فسفر، در رشد و نمو كودكان و نوجوانان ، استحكام دندان ها و ترمیم شكستگی استخوان ها بسیار مؤثر است. - توت ‌فرنگی حاوی موادی چون فسفر، كلسیم، منیزم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات ۲ كربن بوده و در بدن تولید انرژی كرده و خستگی را برطرف می‌كند.- توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لثه مؤثر بوده و به هضم غذا كمك زیادی می‌كند.- دانشجویان و افرادی كه تمرینات فكری می‌كنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل كنند چرا كه خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان میشود.- همچنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در كاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثرست.- توت فرنگی نقش مهمی در خونسازی بدن دارد و از خاصیت ضدعفونی كننده‌ای برخوردارست. علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاك شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریك و چربی می‌شود و نیز درمان كننده نقرس است.- ویتامین A موجود در توت باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شودمصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را كاهش می دهد.مطالعات جدید نشان می دهد مصرف روزانه ۹ یا ۱۰ واحد میوه و سبزی به همراه ۳ واحد لبنیات كم چرب، در كاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر است.

**كیوى و پیشگیرى از سرماخوردگى**  
**kiwifruit**  
میوه كیوى به سبب برخوردارى از ویتامین هاى آ، گروه ب، اسیدفولیك، املاح روى، فسفر، سدیم، پتاسیم، كلر، منیزیم، كلسیم و سولفورات، رقیق كننده خون تشخیص داده شده است. ضمن اینكه مصرف این میوه براى پیشگیرى از چربى بالا و فشارخون، سرماخوردگى و ورم لوزالمعده مؤثر است.

درخت زیتون دارای برگ های باریک دراز و گل های خوشه ای است.میوه ان بیضوی شکل بوده و هسته ان در مناطق معتدل کاشته میشود و سپس چندین سال میوه می دهد .  
در خت زیتون در منطقه شمال ایران نواحی شهرستان رودبار و منجیل و زنجان فراوان دیده میشود و هرگاه از سرما و یخبندان محفوظ بماند تا دو هزار سال عمر میکند  
شاخه و برگ درخت زیتون در کتب مذهبی و سنتی به نام صلح و اشتی معروف است و ان را رب النوع عقل و دانایی میدانند همچنین این میوه دارای فسفر پتاس گوگرد منیزی کلسیم اهن و مس منگنز است.و دارای ویتامین های A,bو گلوکز یدی موسوم به اولور وپوزید می باشد.  
خوردن ۱۴ مثقال روغن ان با اب گرم و با جوشاندن جو مسهلی عالی است جهت درد عضلات و سیاتیک.  
زیتون یک ماده بسیار عالی است برای تقویت حافظه. و هرگاه ۱۵ مثقال روغن زیتون را در یک استکان اب گرم و ماء الشعیر مخلوط کرده و بخوریدبرای درد اعصاب و درد عصب سیاتیک مفید است.  
بعضی از بوی روغن زیتون ناراحت می شوند این دسته اشخاص می توانند روغن را با اب پرتقال و یا لیمو ترش میل نمایند.

**میخک**  
**(clove)**  
یکی از ادویه های غذایی و دارویی بوده وغنچه درخت بزرگی می باشد که زادگاه اولیه ان جزایر “ملوک”در اقیانوسیه است و اکنون در زنگبار ماداگاسکار و جزایر انتیل ان را می کارند و چون پس از خشک شدن یک قیه و بدنه ای شبیه به میخ دارد به این جهت در فارس به ان میخک می گویند.نباید این گیاه را با گل گلدانی میخک که این روزها در گل فروشی ها وجود دارد اشتباه گرفت .هیچگونه نسبت و شباهتی به ان ندارد فقط بوی گل انها کمی شبیه بوی ان است .قرنفل نام گلی است که خوشه ای بوده [و](http://www.academist.net/) قد ان کوتاهتر از گل میخک می باشد به ان حسن یوسف قرنفل باغی و قرنفل شاعر هم می گویند و یک نوع وحشی وخودرو هم دارد و فرنجمشک نوع بستانی ان است .باری این توضیحات فقط برای این داده شد که میخک دارویی با گل میخک گلدانی و هر دوی ان ها را با گل قرنفل اشتباه نفرمایید .میخک یا قرنفل سیاه و تند با عطریت قوی وتلخ در طبیعت گرم و خشک است.  
میخک مقوی عقل و حافظه و مسکن اعصاب می باشد هوش را زیاد میکند و برای رفع سر درد مفید است .برای درمان فلج و سکته ناقص تجویز شده و می گویند از سکته مغزی جلوگیری می کند.