

الفصل الأول

فوائد الفواكة

* الجوافة

إن الجوافة هى أهم الأنواع المحروثة فى العائلة الاسية (نباتات عطرية) وإن موطن هذه الفاكهة الأصلى امريكا الاستوائية .

وقد استطاع الإنسان أقلمة شجرة الجوافة فى المناطق الاستوائية كلها وشبه الإستوائية وصارت ذات أهمية تجارية كبيرة فى فلوريدا وهاواى والهند ومصر وجنوب أفريقيا والبرازيل وكولومبيا وجزر الهند الغربية .

وقد تصل شجرة الجوافة إلى عشرة أمتار فى الارتفاع ومع ذلك توجد منها شجيرات قصيرة وتنمو جيدا فى معظم التربة المدارية وشبه المدارية .

الثمرة

لثمرة الجوافة جلد أصفر خشن قد تكون كروية الشكل أو بيضاوية أو مثل شكل الكمثرى . ونوع الجوافة بايرفيرم (شكل الكمثرى) والنوع بوفيرم (الكروى) مثلان اثنان من التغيرات الكثيرة التى طرأت على شجرة الجوافة الأصلية ويطلق عليها عادة اسم الجوافة الكمثرى والجوافة التفاحية على الترتيب .

يتراوح قطر ثمرة الجوافة من الأشجار غير المحروثة من ٣ إلى ٨ سم , أما أشجار الثمرة المحروثة قد تصل إلى ١٣ سم ويصل وزنها إلى ٧٠٠ جم . تحتوى الثمرة على عدة بذور صلبة وصغيرة الحجم يتراوح عددها إلى ١٥٣ إلى ٦٦٤ فى الثمرة الواحدة موجودة فى مركز اللب . وقد طورت أنواع الجوافة التى لا تحتوى على بذور ولكنها أعطت ثمار مشوهة وغير طبيعية .

أما الخلايا الصلبة (الحجرية) والتى توجد فى اللب فتعطى ثمار الجوافة ذلك القوام الحبيبي الممتاز . ويتفاوت لون ثمرة الجوافة من الأبيض إلى الوردى إلى الأحمر . وتوصف الفاكهة بالحلاوة ورائحة المسك والرائحة العطرية الشديدة .

هناك نوع آخر من الجوافة مثل حجم الفراولة لذلك يسمى جوافة الفراولة . وهو أصغر حجم من الجوافة المعروفة ونكهته تشبه نكهة الفراولة ولأن هذا اللون لا يحمل رائحة المسك المصاحبة للجوافة فتفضله ربات البيوت وأصحاب المطاعم فى تحضير الحلويات المحتوية على الجوافة .

الإنتاج...

يتفاوت الإنتاج الكلى للجوافة فى العام من ٢٥٠٠ طن مترى فى هاواى إلى ٢٠٠,٠٠٠ طن مترى فى الهند وإن كانت الأرقام التى سنذكرها عبارة عن إحصائيات سابقة إلا أنها لاتعطى فكرة عن حجم الإنتاج العالمى من الجوافة .

فبالنسبة للكميات المنتجة من الجوافة نجد البرازيل أكبر الأقطار لإنتاجها , إذ بلغ فيها الإنتاج إلى ٣٣,٠٠٠ طن مترى , أما بقية الدول فإن إنتاج جنوب أفريقيا يفوق ٦٤٠٠ طن مترى و ٤٧٠٠ طن مترى لكولومبيا . أما عن إنتاج روح الجوافة المعلبة فإن جنوب أفريقيا تنتج أكثر من ١٠٠٠ طن مترى بينما يزيد إنتاج بورتوريكو على ٣٥٠٠ طن مترى .

حصاد وصناعة...

يمتد موسم حصاد الجوافة من ٨ إلى ١٠ أسابيع وتتم عملية القطف من مرتين إلى ثلاث مرات فى الأسبوع . وتقطف الفاكهة القوية صفراء اللون والناضجة والخالية من العيوب الحشرية والفطرية , ويتم تصنيع هذه الفاكهة مباشرة بعد القطف . أما الجوافة الخضراء اللون فتخزن لمدة أسبوعين إلى خمسة أسابيع تحت درجة حرارة من ٨ إلى ١٠ درجات مئوية ورطوبة نسبية تبلغ ٨٥ إلى ٩٠٪ .

فاكهة مفيدة...

الجوافة من الفاكهة ذات المحتوى الجيد العناصر الغذائية . وأهم العناصر التى تحتويها الجوافة حمض الاسكوربيك أو فيتامين C .

ومع أن الجوافة غنية جدا بهذا الفيتامين إلا أن هناك تفاوتاً عجبياً بين الأصناف المختلفة والمناطق الجغرافية التى توجد بها هذه الأصناف .

أيضا يتأثر محتوى فيتامين (ج) بالممارسات الفلاحية وموسم القطف ، وقد سجلت التقارير العلمية أرقاما من ١٠ إلى ٩٧٩ ملجرام حمض اسكوربيك لكل ١٠٠ جرام فاكهة . ويحتوى الجلد واللب الخارجى على أعلى نسبة فيتامين (c) فى الفاكهة . وتصل نسبة فيتامين (c) الى أقصى حد فى الفاكهة الخضراء الناضجة ومن ثم يبدأ الهبوط السريع فى تمام النضج وتغير اللون إلى الصفار .

وأوضحت الأبحاث أن اللب الأحمر يحتوى على نسبة فيتامين (c) أعلى بكثير من تلك الموجودة فى اللب الأبيض . أورد أحد الباحثين أنه حصل على مقدار ١١٦٠ ملجرام فيتامين (c) لكل ١٠٠ جرام فاكهة وحين جفف اللب وصل إلى رقم ٤٣٨٥ ملجرام لكل جرام فاكهة

وتعتبر الجوافة مصدرا جيدا للكالسيوم والفسفور وفيتامين (أ) وتصل نسبة الكاترئين فى اللب إلى ٣ ملجرام / ١٠٠ مجم .

ويشار هنا إلى أن ألون الوردى لللب يرجع لوجود مادة اليكوبين وهى المادة التى تعطى الطماطم لونها الخاص وهى المادة التى يعتقد أنها تقى من السرطان بإذن الله .

أما العناصر الأخرى فيوجد حمض البانتونيك بمقدار ١٧ ، ٠ ملجم / ١٠٠ جرام تتفاوت نسبة الثيامين (فيتامين ب) من ٠ ، ٠٤ إلى ٠ ، ٠٨ ملجم / ١٠٠ جم .

ومعظم وزن الجوافة عبارة عن ماء (تحتوى الثمرة على ٧٤ الى ٨٧٪ ماء)

أجواء وجودة

جودة ثمار الجوافة تتأثر بالعوامل الحيوية كثيرا فنجد أن الثمار المقطوفة أثناء فصل هطول الأمطار تكون أقل جودة من الثمار المقطوفة فى الربيع أو الشتاء . ولأن درجة الحرارة تقل فى فصل الشتاء فالثمار المقطوفة فى هذا الفصل تحتوى على أعلى نسب العناصر الغذائية والمركبات الكيماوية مقارنة بالفصول الأخرى . تحتوى الجوافة على ٠ ، ٥ إلى ١٪ من الرماد (عناصر معدنية) ومن ٤ ، ٠ إلى ٧ ، ٠٪ من الدهون ومن ٠ ، ٨ الى ١ ، ٥٪ من البروتين وتتفاوت درجة الحموضة بين الثمار .

أما السكريات الكلية فتفاوت ما بين ٥ الى ٩ ٪ من وزن الجبابة والسكرباء الموجودة فى الجبابة تكون على هيئة السكروز والفوكتوز والجلوكوز وقد ورد ذكر سكرباء أخرى مثل اربابنوز والمالتوز والسدوهبتيولوز.

وتعتبر الجبابة مصدرا جيدا للبكتين (ألياف غائية ذائبة مهمة للصحة)، وتزداد نسبة البكتين أثناء نضج الفاكهة لكنها تهبط بسرعة فى الجبابة زائدة النضج . وتتراوح نسبة البكتين الكلى من ٥ , ٠ الى ٨ , ١ ٪ وإنتاج البكتين من قشرة الجبابة يزيد على إنتاجه من قشرة الموالح .

وتحتوى لب الجبابة على شىء من الأحماض العضوية الأخرى مثل حامض الليمون والماليك وغيرها .

أما نكهة الجبابة فإنها ترجع إلى وجود ٢٢ مركبا طيارا (لن نثقل القارىء باسمائها ولكن) لأبأس أن نذكر منها مركب هيدروكربونات التربين وبعض الاستارات والكحولات (غير المسكرة) والالدهيات كذلك بعض الفينولات العديدة . . . وغيرها .

أما المواد القابضة التى تعطى الجبابة غير الناضجة شيئا من الانقباض فى الفم تقل من زيادة النضج شائنها شأن الفواكة الأخرى فى ذلك .

تحتوى ثمرة الجبابة على حوالى ٨ ٪ من البذور وتحتوى البذور على ١٣ ٪ من الزيوت العطرية والأحماض الدهنية . كما أن شجرة الجبابة الأخرى (مثل الأوراق والسيقان واللحاء) تحتوى كثيرا من المواد الموجودة فى الثمرة .

أكثر من استعمال :

تؤكل ثمرة الجبابة ناضجة أو كشرائح محفوظة فى محاليل سكرية أو مطبوخة أو كعصير أو مربى أو جيلى أو بودرة الجبابة أو عصير مروق . كما يمكن استخدام زيت البذور كصلصة للسلطة كما تدخل تجاريا فى صناعة الجبن والكتشب وروح الجبابة . ولأن الجبابة مصدرا لفيتامين (c) ومصدرا جيدا لفيتامين (ا) والكالسيوم والفسفور والرايوفلافين والثامين وحامض البانتوثنيك ، ولأن الجبابة نكهة فريدة . فهى بذلك أحلى مصدرا للتغذية الطبيعية .

الجوافة أيضا مصدرا للبكتين والزيت وتستخدم الأوراق في الهند كمادة طبية ومعالجة الجروح وآلم الأسنان ويستخدم لحاء الأشجار أيضا في دباغة الجلود ومواد الصبغة.

* الليمون

.... يطلق على الليمون ملك الفواكة بلا منازع وذلك لفوائده العديدة واستخداماته كثيرة كغذاء ودواء , وفاتح للشهيات ومعطر للأكلات , واستخدام قشره ولبه وبذره فى كثير من الأدوية والعطور .

أولا :المكونات الغذائية للليمون:

٨٠٪ من وزنه ماء ، والباقي منه حامضان (حامض الليمون وحامض التفاح) وفيه نسبة من مادة السكر (سكر العنب - سكر القصب -سكر البوتاسيوم) ومجموعة من الفيتامينات مثل (فيتامين ب ١ ,ب ٢,ب ٣ ب المركب المهم فى التوازن العصبى , ونسبة كبيرة من فيتامين ج) كما تعتبر ثمار الليمون غنية بمادة الكاروتينات الكلية حيث توجد نسبة ٦ ملجم لكل ١٠٠ جم وزن خارجى فى اللب ,بينما توجد بنسبة أكبر فى القشرة وبمعدل ١٤ ملجم لكل ١٠٠ جم

ثانياً: الأهمية الطبية للليمون :

١- نظراً لأن الليمون من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (ج) حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين، وإنما يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية، لذا فهو منشط للكبد والكلى ويقي الجسم من مرض الأسقربوط (ومن أعراض هذا المرض: الصداع، وضعف عام بالجسم، وسوء الهضم، وتآكل الأسنان، وإدماء الجلد وتبقعه، وتضخم الأطراف والمفاصل).

كما أن هذا الفيتامين يقي الجسم من نزلات البرد والرشح وعامل فعال لعلاج الغدد الدرقية، لذا نجد أن الأطباء ينصحون المصابين بأمراض الغدة بالإكثار من الليمون.

٢- أوصت إحدى المؤتمرات الغذائية العالمية التي انعقدت بإيطاليا مؤخراً بإضافة عصير الليمون والبرتقال على غذاء النساء الحوامل وإلى وجبات الأطفال الرضع الذين يتغذون بالحليب الصناعي .

٣- نظراً لاحتواء عصير الليمون على المعادن والفيتامينات فإن شرب كأس ماء دافئ ممزوج به عصير نصف ليمونة ومذاب به ملعقة صغيرة من السكر يفيد في:

- القضاء على الغازات بالمعدة والأمعاء .
- التخفيف من شدة خفقان القلب .
- المقاومة للإمساك .
- تقوية جدر الأوعية الدموية لغناه بمادة السترين .
- طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم ومضاد للقيء والغثيان .
- يقي من مرض البلاجرا الذي من أعراضه هزال عام والتهابات الجلد والمهبل .
- تنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي لاحتوائه على مادة الريبوفلافين .
- ٤- يستخدم في علاج الطفح الذي يظهر في تجويف الفم والتهاب اللسان وذلك بمس المكان المصاب، وقد استخدم قدماء المصريين الليمون في تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن وذلك عن طريق تدليك اللثة به يومياً .

٥- ثبت أن الليمون يؤدي إلي وقاية أكيدة وفعالة من مرض الكوليرا وقت انتشارها حيث إن أكل الليمون يساهم في حماية الجسم من دخول ميكروب الكوليرا إليه .

٦- لعصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس إذ إنه يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل ، كما يفيد في علاج الروماتيزم وضربة الشمس .

٧- إذا دهن الوجه بقطعة مبللة بعصير الليمون صباحاً ومساءً وترك على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم أزيل بقليل من ماء الورد فإنه يساعد على حفظ البشرة وتصفيتها وحمايتها من التجاعيد والبثور.

٨- يدخل الليمون في الوصفات الشعبية العلاجية التالية:

- إضافة كلوريد البوتاسيوم بنسبة ٢٪ إلى عصير الليمون يستعمل كغرغرة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب اللوزتين.

- مسحوق ثمار الليمون المحمصة يستخدم لمنع الشعور بالظما ولمقاومة تأثير الحرارة المرتفعة.

- لعلاج السعال توضع ليمونة في ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق حتى تلين قشرتها وتصبح مرنة ثم تخرج الليمونة من الماء وتعصر ثم يصفى العصير ويضاف له حوالي ملعقة صغيرة من الجلسرين ومقدار ملعقة صغيرة من العسل الأصلي يؤخذ من هذا المزيج حوالي ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً وفي حالات السعال الشديد تؤخذ ملعقة رابعة قبل النوم.

- للقضاء على الدود في المعدة والأمعاء تهرس ليمونة بلبها وقشرتها وبذورها وتنقع في ماء لمدة ساعتين، ثم يصفى المحلول ويضاف له مقدار من العسل الأصلي ويشرب قبل النوم.

- شرب كأس ماء دافئ على الريق مذاباً فيه ملعقة صغيرة من العسل الأصلي ونصف ليمونة طازجة وشربه لمدة شهر يزيل الأملاح الضارة من المثانة والمجاري البولية ويساعد على علاج أمراض البروستاتا.

- شرب كأس من الليمون الطازج مهروس به حوالي ٣٠ جرام من الزبيب ومخفف بالماء يزيل الهزال الناتج عن التعب من العمل ويساعد على تنشيط الجسم.

ثالثاً: أهمية المنتجات الثانوية للليمون :

- اتضح فيما سبق القيمة الغذائية والأهمية الطبية لعصير الليمون باعتباره

المنتج الرئيس للليمون، إلا أن قشور وبذور وزيت قشور وبذور الليمون لا تقل أهمية عن عصير الليمون حيث تعتبر قشور الليمون ذات رائحة عطرية جميلة ومنها يتم تحضير العطور وماء الكولونيا. كما أن الزيت المستخرج من القشور والبذور يدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان والغازات. كما تستخدم قشور الليمون المجفف واليابس بعد حرقها لإزالة الروائح الكريهة من الغرف وتعطيرها. أما بذور الليمون فنظراً لطعمها المر فيقال إنها مضادة للسموم.

رابعاً: المواصفات الجيدة للليمون :

يجب الإشارة إلى أن الليمون ذا اللون الأصفر القاتم وذا الحبيبات الناعمة على سطحه والقاسي الجسم والناعم القشرة يدل على وفرة في عصيره ويعتبر كامل النضج ويحتوي على كل العناصر المفيدة. وينصح بعدم شراء أو أكل الليمون ذي القشرة الرخوة.

خامساً: مساوئ الإفراط في تناول الليمون:

إذا كان شعار لا إفراط ولا تفريط في الغذاء هو القاعدة العامة التي يجب اتباعها، فاتباعها عند تناول الليمون أهم لأن عصير الليمون الصافي يؤدي في بعض الأحيان، لأن ما يحويه من أحماض يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي، وقد يسبب حرقاً في المعدة، ولذلك يجب التنبيه إلى الأخطار التي تنجم عن استعمال العصير المركز، فهو يؤدي إلى حروق بالمعدة والإضرار بمينا الأسنان، لاحتوائه على حامض التفاح المركز. لذا ينصح بتخفيف عصير الليمون دائماً بالماء وعدم شربه مركزاً.

سادساً: صناعة الشرابات الطبيعية من الليمون :

تغسل ثمار الليمون جيداً ثم تعصر ويصفى العصير جيداً لاستبعاد البذور ويقدر وزنه، ثم يخفف العصير بإضافة ثلث وزنه من الماء. ثم يضاف إليه سكر بمقدار يعادل وزنه مرة ونصف المرة ويذاب السكر فيه على البارد، وبعد تمام الذوبان يضاف إليه ملح الليمون بمعدل ٣ جرامات لكل كيلوجرام من السكر المستعمل وجرام واحد من بنزوات الصودا لكل لتر من الشرابات (العصير + السكر)

ويقلب المخلوط جيداً، ويحسن إذابة ملح الليمون والبنزوات في قليل من الماء الدافئ وإضافتها سائلة لسهولة توزيعها في المخلوط، وإذا كان الشربات محتاجاً إلى تلوين فيلون باللون الأصفر المستعمل في تلوين الشربات.

وأخيراً تعبأ الشربات في زجاجات معقمة مع غطاءاتها بواسطة الماء المغلي ثم تجفف جيداً، ويعقم الشربات بعد تعبئته إذا كان للتجارة، وذلك بغليان العبوات في الماء لمدة نصف ساعة عقب الملء مباشرة.

هذا ويمكن إذابة السكر في العصير على النار مباشرة أو إذابته في قليل من الماء على النار ثم إضافة العصير إليه مع باقي المواد المذكورة بعيداً عن النار للمحافظة على لون العصير إذا أريد تحضير الشربات بالطريقة الساخنة أو نصف الساخنة.

* الفراولة

لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة [نوع من التوت] فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة، وعلاج التسلخات والحروق.

ولمن يعانون من صفرة أسنانهم ننصحهم بتناول عصير الفراولة باستمرار فهو من خير ما يبييض الأسنان ويجملها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية. . . وكذلك لمفعولها كمنظف وكمغذٍ جيد للبشرة.

* الأناناس

تحتوي على كميات كبيرة من السكر وغني جداً بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم ٧٠٪ من وزنها ماء و ٢٠٪ من وزنها سكر يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم اثقل الاغذية على المعدة. . . . كما وجد بها الكثير من الاملاح المعدنية المفيدة مثل اليود والفوسفور والخب.

يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر .

يفيد الأنانس في ادرار البول ومكافحة السموم الموجودة في الدم ويعتبر مفيد للطاقة الجنسية .

✱ البرتقال

يحتوي البرتقال على ٨٠٪ من وزنه ماء وحوالي ٢٪ دهون وحوالي ١٠٪ ألياف و ٥٪ مواد معدنية وأحماض وحوالي ٣٪ سكريات وفيتامينات . يوجد في البرتقال أملاح معدنية مثل الكبريت والفوسفور والكالسيوم ونحاس وفيتامين سي وفيتامين بي ١ وبي ٢ .

يساعد البرتقال على تثبيت الكبريت في العظام مقاوم لأمراض البرد ويساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال أنه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة والإثنى عشر .

✱ التفاح

يحتوي المائة غرام من التفاح على ٨٥٪ من وزنها ماء - ١٢٪ سكر و ٩٠ وحدة من فيتامين أ - ٤٠ وحدة من فيتامين ب ١ - ٢٠ وحدة من فيتامين سي - ٤ غرامات من الألياف والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما أنه يساعد على استقرار في سكر الدم .

يعالج التفاح الإمساك والإسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء وحموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة

للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم . ومن فوائد التفاح أنه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهديء السعال ويزيل الشعور بالتعب .

✱ الخوخ

يحتوي المائة غرام من الخوخ على ٨٥٪ من وزنها ماء و ٥ غرام سكر - ١ غرام نشويات - ١ غرام حمضيات ونصف مليغرام حديد ونصف غرام بروتين ودهون - فوسفور - كبريت - ونسبة عالية من الفيتامينات .

يساعد الخوخ على تنشيط المعدة ويساعد على الهضم ومدر للبول ويفيد في حالة عسر الهضم كما يساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي . يحتوي قشر الخوخ على ألياف ناعمة وعلى نسبة عالية من فيتامين أ . يمنع أكل الخوخ عن المصابين بمرض السكر كما لا ينصح بأكله للمصابين بقرحة المعدة أو المصابين بالتهابات بالأمعاء .

* المشمش

يحتوي المائة غرام من المشمش على أملاح معدنية كثيرة خصوصا الفسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين أ وفيتامين ب وفيتامين سي ويوجد في المشمش ١٣ غرام من السكر - ١ غرام بروتين - ٣٠ مليغرام دهون - ٢٠ غرام كالسيوم - ٢٠ مليغرام حديد وألياف .

يساعد المشمش في صنع كريات الدم الحمراء وينشط حدة الإبصار ويزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض , مفيد المشمش في حالة فقر الدم ومفيد لوظائف الكبد وللشعر والأعصاب ونافع للمصابين بالدم في البول وهو مفيد لحصى الكلى والمثانة وكذلك يساعد في تكوين العظام والأغشية المخاطية .

ينصح بعدم أكلة للأشخاص المصابين بعسر الهضم أو المصابين بالالتهابات الحادة في الأمعاء والمعدة وعدم شرب الماء البارد بعد أكله .

* العنب

يحتوي المائة غرام من العنب على ٩٥٪ من وزنه ماء - ٧ غرامات جلوكوز - ١ غرام دهون - ١٦ غرام كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين سي وأفضل أنواع العنب كبير الحجم ولونه أبيض .

العنب يعتبر منشط للعضلات والأعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم من البدن ومطهر ومدر للبول ويعتبر العنب مفيد للذين يعانون من ضعف العظام واضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين بالروماتيزم .

العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعة ومقاومة للأمراض والتعب يجب غسل العنب جيدا قبل الأكل لإزالة مادة سلفات النحاس التي ترش على العنب .

* الرمان

يحتوي المائة غرام من الرمان على ٨٥٪ ماء - ١٠٪ سكر - ١٪ حمض الليمون - ٣٪ بروتين - ٢٪ ألياف - ١ مليغرام دهون - ١٠ غرامات كالسيوم - ٣ مليغرام حديد وفيتامين سي وفيتامين ب .

يفيد الرمان تقوية القلب وطارده للدودة الشريطية ومساعد في علاج الدوسنتاريا وعلاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي وإذا طبخ وشرب ساعد في علاج الإسهال ، أما قشر الرمان يدخل في صناعة الأدوية لعلاج الجهاز الهضمي وقرحة المعدة وإذا شرب عصير الرمان ومحلى بالعسل فإنه يلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم ، للعلاج يفضل أكل افصوص الرمان مع لبه الأبيض .

* الموز

يحتوي المائة غرام من الموز على ٧٠٪ من وزنه ماء وحوالي ٢٥٪ من وزنه نشاء و ٢٠٪ من وزن مائه سكر عنب وسكر قصب ودهون وألياف وبروتين ومن الأملاح المعدنية ٦٠ مليغرام حديد وحوالي ٤٠ مليغرام وكالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين سي وفيتامين ب ٢ .

والموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية- كما أنه يحمي الجسم من فقر الدم ويساعد الجسم على افراز الملح نظرا لوجود البوتاسيوم فيه- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة ويعتبر الالكالسيوم الموجود في الموز أجود من الكالسيوم الموجود في اللبن والحليب- قشر الموز يحتوي على مادة السيتراتونين وهي مادة تعتبر من مكونات الدماغ وتساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح .

يمنع تناول الموز على المصابين بمرض السكر وبأمراض الكبد .

* البطيخ

يحتوي المائة غرام من البطيخ على ٩٠٪ من وزنه ماء - ١٠ غرامات سكر - نصف غرام بروتين - ٧ مليغرام دهون - ٩ مليغرام كالسيوم .

كذلك يحتوي على فيتامين أ - فيتامين سي - وحديد ومغنيسيوم وفوسفور
وصوديوم وبوتاسيوم .

يفيد البطيخ للمصابين بالروماتيزم ومدر للبول وعلاج فعال للإمساك لاحتوائه
على كمية كبيرة من الألياف وعصير يقي من مرض التيفود.

بذور البطيخ لها قيمة غذائية عالية لاحتوائه على نسبة ٤٢٪ من وزنها
بروتين وحوالي ١٥٪ سكر ونشاء وحوالي ٢٧٪ زلاليات ينصح بعدم الاكثار من
أكل البطيخ للمصابين بمرض السكر.

* الشمام

يحتوي المائة غرام من الشمام على ٩٥٪ من وزنه ماء - ٧٠ مليغرام بروتين
- ٢ مليغرام دهون - ٦ غرام سكر - ٥٠ مليغرام ألياف وفيتامين سي وفيتامين
ب٢ والكثير من الأملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ

الشمام مفيد لادرار البول ومنقي للدم ويساعد في علاج أمراض الكلى
والنقرس كما أن الشمام يزيل الإمساك ويقاوم مرض البواسير ويحذر أكله بكميات
كبيرة حتى لا يسبب بحدوث تعفن بالأمعاء وينصح بعدم تناول الشمام للأشخاص
المصابين بمرض السكر أو المصابين بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم.

* التين

يحتوي المائة غرام من التين على ٤٠ مليغرام من السكر و ٢٠ مليغرام ألياف
و ٥٠ مليغرام بروتين ٣٠ مليغرام دهون و ٢ مليغرام كالسيوم ٥٠ مليغرام حديد
وفيتامين سي وفيتامين ب١ كما يحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية مثل
الفوسفور ويعتبر التين غنى بمادة الكالسيوم .

يعتبر التين هاضم وملين ومدر للبول ومفيد لأمراض الصدر واضطرابات
المعدة والمجاري البولية.

* الكمثرى

يحتوي المائة غرام من الكمثرى على ٨٠٪ من وزنها ماء - ٢ غرام أحماض
- ٢ غرام ألياف - ٤ غرام دهون ١٥ غرام سكر - والكثير من المعادن مثل

الفوسفور والصوديوم والزنك والنحاس واليود والزرنيخ والكبريت ونسبة عالية من البوتاسيوم وعلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات.

تعتبر الكمثرى منظف قوي للمعدة والأمعاء كما أن قشرتها غنية بالأملاح المعدنية ويعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر كذلك تساعد الكمثرى في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على الماغنيسيوم . ينصح الأشخاص المصابين بأمراض معوية بتقشير الكمثرى قبل أكلها لأن القشرة بطيئة الهضم.