

الاناناس

تحتوي على كميات كبيرة من السكر وغني جداً بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم 70% من وزنها ماء و20% 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 والفسفور والخ

يمنع الاناناس عن الصابين بمض السكر

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

التفاح

يحتوي المائة غرام من التفاح 85% من وزنها ماء 12% - سكرو 90 وحدة من فيتامين أ- 40 وحدة من فيتامين ب 1- 20 وحدة من فيتامين سي 4 - غرامات من الالياف والكثير من الاملاح مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور 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 انه يساعد على استقراراً في سكر الدم .

يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم في المعدة والامعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصي المرارة

للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم . ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

العنب

يحتوي المائة غرام من العنب على 95% من وزنه ماء - 7 غرامات جلوكوز - 1 غرام دهون - 16 غرام كاربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين سي وافضل انواع العنب كبير الحجم ولونه ابيض

العنب يعتبر منشط للعضلات والاعصاب ومجدد للخلايا وطارده للسموم من البدن ومطهر ومدر للبول ويعتبر العنب مفيد للذين يعانون من ضعف العظام واضطرابات الم وداء النقرس وامراض الرئة والصابين بالروماتيزم

العنب يساعد على اختزان المواد الازوتية والدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعته ومقاومته للامراض والتعب يجب غسل العنب جيداً 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% بر وتين - 2% الياف - 1 مليغرام دهون- 10 غرامات كالسيوم - 3 مليغرام حديد وفيتامين سي وفيتامين ب

يفيد الرمان على تقوية القلب وطارده للذودة الشريطية ومساعد في علاج الدونستاريا وعلاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي واذا طبخ وشرب يساعد في علاج الاسهال ، اما قشر الرمان يدخل في صناعة الادوية لعلاج الجهاز الهضمي وقرحة المعدة واذا شرب عصير الرمان ومحلى بالعسل فانه يلين الامعاء ويزيل الامساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم ، للعلاج يفضل اكل افصوص الرمان مع لبة الابيض.