

خواص خوراکی های سفره هفت سین:

هفت‌سین سفره‌ای متشکل از هفت چیز نمادین است که از طبیعت گرفته شده و نام آن‌ها با حرف «سین» آغاز می‌شود و به‌طور سنتی در نوروز، سال نوی ایرانی، گسترانده می‌شود. این سفره از گردهم آوردن و انتخاب هفت چیز از موارد مقابل است: سیب، سنجد، سماق، سیر، سرکه، سبزه سمنو. سفره هفت‌سین معمولاً تا پایان نوروز در خانه‌ها می‌ماند، و برخی در روز سیزدهم نوروز، سبزه و ماهی را به آب می‌سپارند.

سیب؛ نماد سلامت

- سیب شیرین مزاج گرم و تر دارد.

- برای پاکسازی معده، کاهش تب، لطافت پوست و تقویت اعصاب مفید است.

۱- به بهبود تنفس، درمان و پیشگیری از آسم کمک می‌کند و احتمال مبتلا شدن به آسم، سرطان ریه و بسیاری از بیماری‌های دیگر را کاهش دهد.

۲- باعث می‌شود دیرتر گرسنه شوید و سیب حاوی میزان زیادی فیبر می‌باشد و بدون این که شما کالری زیادی دریافت کنید، معده را پُر نموده و باعث می‌شود دیگر احساس گرسنگی نکنید.

۳- به افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر کمک می‌کند و اثر آن در درمان و پیشگیری از آلزایمر به گونه‌ای است که خوردن سیب باعث تقویت سلول‌های مغز می‌شود.

۴- کلسترول خون را کاهش می‌دهد و باید از دو ترکیب کلیدی و اصلی تشکر کنیم؛ پکتین (نوعی فیبر گیاهی) و پلی فنول‌ها (نوعی آنتی‌اکسیدان قوی). سیب می‌تواند سطح کلسترول بد خون (LDL) را پایین بیاورد و به این ترتیب از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند.

۵- با سرطان مبارزه می‌کند و مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند ترکیبات مختلفی که در این میوه‌ی آب‌دار وجود دارد، رشد سلول‌های سرطانی را محدود می‌کنند، اما این ترکیبات زمانی بیشتر تأثیرگذار خواهند بود که به طور کامل از تمام جزئیات سیب استفاده شود (البته به جز ساقه و دانه آن).

۶- دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و مهم‌ترین دلیل در تنظیم و تقویت دستگاه گوارش این است که سیب سرشار از فیبر است و این بدان معناست که حرکات روده‌ای را منظم می‌کند و دیر هضمی و یبوست را از بین می‌برد. با تنظیم دستگاه گوارشی از دل دردهای مزمن و شدید که به این دستگاه مرتبط است نیز کاسته می‌شود.

۷- موجب افزایش انرژی بدن می‌شود.

۸- کاهش خطر حملات قلبی را به دنبال دارد و سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان قوی است و در حقیقت آنتی‌اکسیدان برای سلامت قلب فواید زیادی دارد مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌کند.

۹- به بهبود دیابت کمک می‌کند و ژلاتین موجود در سیب نقش انسولین را ایفا می‌کند در نتیجه در تنظیم سطح قند خون بدن اهمیت ویژه‌ای دارد. خوشبختانه این میوه در شرایط آب و هوایی مختلف برداشت می‌شود.

۱۰- به افزایش بینایی کمک می‌کند و از آن جایی که سیب منبعی غنی از ویتامین A و ویتامین C است در درمان شب کوری و کور رنگی اثرات مثبتی دارد.

سیر؛ نماد تندرستی و زندگی

- سیر مزاج گرم و خشک دارد.

- برای رقیق کردن خون، پاکسازی معده، کاهش درد مفاصل و سیاتیک مفید است.

۱- بهبود سلامت قلب

مصرف روزانه سیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و گوگرد موجود در سیر توسط گلبول‌های قرمز به گاز سولفید هیدروژن تبدیل می‌شود که این امر در گشادشدن رگ‌های خونی و در نتیجه تنظیم فشار خون مؤثر است.

۲- پاکسازی پوست

خواص ضدباکتریایی سیر به همراه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن باعث از بین رفتن باکتری‌های عامل آکنه و پاکسازی پوست می‌شوند.

۳- کاهش سطح کلسترول

برخی تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف قرص‌های مکمل حاوی سیر در کاهش کلسترول کل و کلسترول بد (LDL)، دو عامل خطر ساز برای سلامت قلب، مؤثر است.

۴- کاهش خطر ابتلا به عفونت

سیر به دلیل خواص ضدویروسی، ضدقارچی و ضدباکتریایی می‌تواند در درمان عفونت مؤثر باشد و خطر ابتلا به آن را کاهش دهد.

۵- کاهش احتمال لخته شدن خون

یکی دیگر از خواص سیر توانایی آن در کاهش چسبندگی پلاکت‌ها و جلوگیری از لخته شدن خون است و می‌تواند احتمال بروز حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

۶- پیشگیری از سرطان

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که سیر در کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها مؤثر است. برای مثال مصرف این ماده غذایی می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود. همچنین مطالعاتی دیگر نشان دادند که مصرف سیر برای ۵ بار یا بیشتر در طول هفته، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد.

۷- اثر آنتی‌اکسیدانی

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌توانند در کاهش رادیکال‌های آزاد آسیب‌زا که منجر به بروز بیماری‌هایی مانند سرطان شوند، مؤثر باشند.

۸- درمان سرماخوردگی

مصرف منظم سیر تعداد دفعات ابتلا به سرماخوردگی در بزرگسالان را کاهش می‌دهد؛ اما تأثیری بر طول دوره بیماری ندارد. برخی محققان اعتقاد دارند که تأثیر سیر خام بیشتر از سیر پخته است. درحالی‌که برخی دیگر معتقدند که سیر چه به صورت خام و چه به شکل پخته فواید یکسانی دارد.

۹- بهبود عملکرد روده

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های ساکن روده هستند که به سلامت آن کمک می‌کنند. به ترکیباتی که این باکتری‌ها از آن‌ها تغذیه می‌کنند، پری‌بیوتیک می‌گویند. از جمله این ترکیبات می‌توان به سیر اشاره کرد. با این وجود، سیر با دستگاه گوارش همه افراد سازگار نیست؛ چراکه سرشار از ماده‌ای به نام فروکتان است که می‌تواند منجر به بروز علائم گوارشی مانند گاز و نفخ در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) می‌شود.

سنجد؛ مظهر زایش

- سنجد مزاج سرد و خشک دارد.
 - برای تقویت معده، تسکین درد و رشد کودک مفید است.
- سنجد فواید زیادی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- کاهش ریسک ابتلا به سرطان
- کاهش ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- موثر در لاغری و کاهش وزن
- بهبود آرتروز
- ضد تهوع
- بهبود بیماری‌های التهابی
- جلوگیری از بیماری‌های میکروبی
- موثر در بهبود دیابت
- بهبود سیستم گوارشی
- سلامت قلب و عروق
- ضد تومور
- بهبود حافظه
- بهبود خواب
- جلوگیری از سنگ کلیه
- تقویت چشم‌ها

- حفاظت از سلامت کبد
- دارای خواص آرام‌بخش
- ضد تشنج

خواص سنجد برای مردان

خواص ضد التهابی سنجد در مردان از بروز بیماری‌های کبدی و پروستاتیت جلوگیری می‌کند. همچنین نتایج مطالعات نشان داده که مصرف سنجد می‌تواند قدرت باروری را در مردان بهبود بخشد و کیفیت اسپرم‌ها را افزایش دهد.

خواص سنجد برای زنان

سنجد خواص متعددی برای زنان دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- تقویت سیستم ایمنی در بارداری
- تقویت استخوان‌ها
- درمان آرتروز و زانودرد
- تقویت سیستم تناسلی
- افزایش قدرت باروری
- کاهش خونریزی دوران قاعدگی
- افزایش تولید کلاژن
- تقویت پوست و موها

سرکه؛ نماد پذیرش ناملایمات

- سرکه مزاج سرد و خشک دارد.
- برای کاهش رطوبت بدن، رقیق شدن خون و رفع جرم دندان مفید است.

-فواید سرکه برای دستگاه گوارش

استفاده از سرکه در کنار وعده‌های غذایی باعث رقیق شدن خون شده و به تجزیه چربی‌ها و دفع سموم کمک کرده و سبب کاهش چربی و کلسترول بد خون می‌شود. اسید سیتریک موجود در سرکه، هضم و جذب کلسیم موجود در سرکه و سایر مواد غذایی را آسان می‌کند و در سوخت و ساز بدن موثر است.

-فواید سرکه در سلامت دهان و دندان

سرکه طبیعی ناظم متابولیسم بدن می‌باشد، چون ترشح بزاق را زیاد می‌کند، ترشح بزاق از نظر علم بیوشیمی، دارای مقدار زیادی مواد پروتئینی (آلبومین) است که غذا را بهتر حل و هضم می‌کند. همچنین اختلاط سرکه با بزاق دهان، از دندانها در برابر فساد دفاع می‌کند.

سرکه در رفع جرم دندان و التهاب لثه موثر است. به منظور رفع بوی بد دهان و نیز سفیدی دندان‌ها، هفته‌ای یک بار دندان‌های خود را با مسواک آغشته به سرکه مسواک بزنید.

همچنین شستشوی دهان با سرکه و گلاب، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

اگر سرکه را با نمک مخلوط کنند و در دهانی که به دلیل کشیدن دندان خونریزی می‌کند، نگه دارند و چند بار این کار را تکرار کنند، خونریزی را قطع می‌کند.

-فواید سرکه در درمان گلودرد و رفع احتقان بینی

بخور سرکه ی رقیق شده در رفع گرفتگی بینی ناشی از سرماخوردگی موثر است و سردردی را که در اثر بدی هوای محیط، بخار حمام و زیادی صفرا باشد، معالجه می‌کند. بخور سرکه گلودرد را از بین می‌برد.

-فواید سرکه برای پوست

کنترل جوش های سر سیاه، برطرف کننده پوست های پوسته پوسته شده کنترل کننده خشکی مفرط زمستانی و برطرف کننده فرسودگی و خستگی بدن و همچنین کمک موثری به عنوان شوینده مو و برای زدودن شوره سر می باشد.

برای کسانی که دارای پوست چرب هستند یا پوست آنها دارای جوش های سرسیاه است سرکه به عنوان مایع شستشو کاملاً مفید است. مالیدن رسوب سرکه باعث معالجه کک و مک ، لک های بدن، کهپیر موثر است.

-فواید سرکه در دیابت

مصرف سرکه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است. محققان معتقدند مصرف روزانه ۲۰ میلی لیتر سرکه (معادل ۲ قاشق غذاخوری) هم به تنهایی و هم به صورت مخلوط با غذاها موجب کاهش اندیس گلیسمی مواد غذایی کربوهیدرات دار می شود. این اثر هم در افراد دیابتی و هم افراد غیر دیابتی دیده می شود. کاهش اندیس گلیسمی موجب می شود تا افزایش قند در بدن به آهستگی انجام شود. همچنین بر اساس تحقیقات به عمل آمده مصرف سرکه در ساعت های قبل از خواب، سطح قند خون را کاهش می دهد.

-فواید سرکه در سلامت قلب و عروق

سرکه انگور، غنی از پلی فنول ها (polyphenols) است و این مواد آنتی اکسیدان های قوی هستند که می توانند بدن را در برابر آسیب های ناشی از مولکول های رادیکال های آزاد محافظت کنند. رادیکال های آزاد در برخی از بیماری های مزمن از قبیل بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و بیماریهای عفونی نقش اساسی دارند. هرچه رنگ سرکه تیره تر باشد، آن سرکه حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است.

-تاثیر سرکه در کاهش وزن

اسید استیک از اجزای اصلی سرکه انگور محسوب می شود و می تواند از تجمع چربی ها در بدن جلوگیری کند و موجب کاهش وزن انسان شود، از این رو برای افرادی که رژیم لاغری دارند می تواند موثر واقع شود. درمانگران طب سنتی چین بر این باورند که مصرف سرکه سیب می تواند تاثیر چشمگیری در کاهش وزن داشته باشد. این درمانگران نوشیدن مخلوطی از یک لیوان آب و ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را یکی از بهترین شیوه‌ها برای افزایش سوخت‌وساز کالری‌ها می‌دانند. از طرفی

این درمانگران به افراد دچار اضافه وزن توصیه می‌کنند که به جای مصرف سس هنگام خوردن سالاد، از سرکه انگور یا سرکه سیب استفاده کنند.

سمنو؛ مظهر قدرت و مقاومت

- سمنو مزاج گرم و تر دارد.
 - برای تولید خون، تسکین درد سینه و ریه، افزایش وزن و لطافت پوست مفید است.
- بهترین زمان مصرف سمنو صبح‌ها و به صورت ناشتا است و باعث میشه تا مدت طولانی سیر باشید. البته بهتره سمنو که مصرف می‌کنید با جوانه گندم درست شده باشه. این گونه این دسر خوشمزه خواص بیشتری برای بدن داره. از اونجایی که سمنو سرشار از فیبر و پروتئین هستش دیرتر احساس گرسنگی می‌کنید.

- جلوگیری از اشتهای کاذب
- حفظ انرژی و نیرو در طولانی مدت
- درمان سوء هاضمه
- یک درمان کننده موثر برای دیر زایی
- درمان کننده ی پوکی استخوان و درد های استخوانی
- برطرف کننده ی لاغری
- مناسب برای چاقی صورت
- افزایش دهنده ی شیر مادر
- درمان کننده ی مناسب برای سنگ کیسه ی صفرا
- بهبود بخش قدرت و عملکرد نیروی جنسی
- درمان کننده ی طبیعی ریزش مو

سماق؛ نشانه ی صبر است

- سماق مزاج سرد و خشک دارد.
 - برای تقویت معده و روده، تصفیه خون و کاهش غلظت خون مفید است.
- طبع سماق، سرد و خشک است. افرادی که سرد مزاج نباید سماق مصرف کنند یا با خوراکی های طبع گرم استفاده کنند. سماق دارای آنتی اکسیدان است که خاصیت ضد سرطانی دارد. همچنین دارای خاصیت ضد میکروبی دارد و تصفیه کننده ی خون است. سماق برای بیماران دیابتی مفید است. سماق حالت تهوع را از بین می برد و بی اشتهایی را از بین می برد و محرک اشتها است. این میوه پس از کوبیدن به عنوان چاشنی، همراه غذا مصرف می شود.
- این چاشنی تحریک کننده اشتها است و به سبب وجود تانن در ترکیب آن، قابض نیز هست. همچنین می تواند در مقابله با

التهابات لثه مفید باشد. بد نیست بدانید غرغره کردن دم کرده آن برای ورم گلو و دهان موثر است.

برخی دیگر از خواص سماق:

- خاصیت ضد میکروبی دارد.
- خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. بنابراین از بروز سرطان ها جلوگیری می کنند.
- برای بیماران دیابتی مفید است.
- به دلیل داشتن تانن فراوان، قابض و پاک کننده معده می باشد.
- خاصیت ادرار آور یا دیورتیک دارد.
- تب را پایین می آورد.
- در درمان بیماری های روماتیسمی و نقرس موثر است.
- خون را تصفیه می کند و مواد زائد خون (مانند اوره) را دفع می کند.
- لثه ها را تقویت کرده و آنها را محکم می سازد.
- برای برطرف شدن تهوع و بی اشتها بی مفید است.
- تقویت کننده دستگاه گوارش است و اگر همراه گوشت خورده شود از مسمومیت گوشت جلوگیری می کند.

آزاده آذرپیرا