

في التفاح، ولهذه الأسباب نجد أن عصير التفاح وعصير بعض الفواكه الأخرى قد احتل في أمريكا مكانه كشراب للعمل، وهذه المبادرة تنطوي على دلائل اجتماعية هامة، فهي محاولة للتخلص من المشروبات الكحولية والاستعاضة عنها بشراب خال من الكحول كعصير الفاكهة والتفاح منها خاصة، وهذا الشراب أنفع لصحة العمال وأنجح في زيادة إنتاجهم. والقيمة الغذائية للتفاح ليست في صفات السكر فقط وغناه بالفيتامينات المذابة في الماء؛ إنما في الماء الذي يكون ٨٤-٨٥% من وزن التفاحة الناضجة، الأمر الذي يجعلها من أفضل مزيلات العطش

ومن أنواعه المعروفة:

١- التفاح الأحمر الأميركي:

رغم أن هذا النوع من أكثر الأنواع المستوردة في العالم العربي، إلا أنه أفضل للنظر من الطعم، أي أن شكله أفضل من طعمه وقشرة هذا النوع من التفاح صعبة المضغ، فهي قاسية نوعاً ما، إلا أن اللون يتميز بكثرة السائل فيه، فهو جيد للعصير، ولا يفضل استخدام هذا النوع في الطبخ لأن لبه يذوب بسرعة .

٢- التفاح الأصفر:

هذا النوع من التفاح محبوب للغاية؛ لرقه قشرته ولأن لبه ناعم وسهل الأكل ويحتوي على الكثير

دعوة عامة
ينظم مركز الدراسات والبحوث البيئية عن إقامة
ندوة بعنوان
"علاقة الأذية بالسرطان"
يوم الأربعاء الموافق ١٨ فبراير ٢٠١٥ بالقاعة
الثمانية بالمبنى الإداري بجامعة اسيوط في تمام
الساعة العاشرة صباحاً .

فاكهة الشتاء
التفاح وفوائده العلاجية



التفاح ليس مجرد لذة، فمحتواه من السكر والفيتامينات والأملاح والماء يجعل منه غذاءً مفيداً، حيث يحتوي على نسبة ١٠% من وزنه من السكريات البسيطة مثل سكر العنب وسكر الفواكه، وهي سهلة الهضم سريعة الامتصاص، كما يحتوي على نسبة من فيتامين (ج) الذي يقي الأنسجة من التلف، ويقلل من التعرض للإصابة بالبرد والالتهابات كذلك يحتوي على كمية عالية من الفيتامينات الضرورية لعمل الجهاز العصبي والذي يتيح استخداماً كاملاً للسكريات الموجودة

بدناء أن شرب عصير التفاح الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٦٠٠ سعر حراري إضافي يوميا، كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون العصير أن الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير، وعلاوة على ذلك؛ يخفض عصير التفاح الأخضر مستوى السكر في الدم الذي يعتبر مسئولا عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم. عصير التفاح الأخضر يحمي القلب من الأمراض : أظهرت الدراسات أنه يخفض مستوى الكوليسترول في الدم؛ لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار (LDL) في الشرايين، ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيس في النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وقد أظهر عصير التفاح الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية، وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال، ويجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن عصير التفاح الأخضر ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية، فإنه ينبغي عليك

من العصير، طعمه معطر ومميز برغم أنه ليس حاداً، لونه الذهبي وكبر حجمه يجعله محبباً لكثير من الناس، كما يستخدم في عمل فطائر التفاح والحلويات المطبوخة من غير الحاجة لإضافة السكر. ويعتبر لون قشرة هذا النوع من التفاح مؤشراً جيداً على جودته، فيفضل شراء الأصفر الغامق لأنه دليل على أن التفاح نضج أكثر من الفاتح، وإذا ترك خارج الثلاجة لفترة طويلة تبدأ قشرته بالتجعد.

٣- التفاح الأخضر:

وسبب نجاح هذا التفاح هو توازن طعم الحموضة والحلاوة فيه، ومن مزاياه أنه لا يفسد بسرعة، ويمكن أن يبرد لمدة ٦ أشهر تقريبا، مع أن طعم التفاح الأخضر لذيق في العصير إلا أن قلة السوائل فيه لا تشجع على عصره. وهذا النوع من التفاح يستخدم كثيرا في الحلويات المطبوخة وفي عمل صوص التفاح الذي يسهل تفريزه .

عصير التفاح الأخضر يساعد على حرق الدهون : يساعد عصير التفاح الأخضر على تسريع عملية الأيض؛ لأن تأثيره المضاد يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية، فقد اكتشفت دراسة أمريكية جديدة أجريت على رجال

للإصابة بمرض السكري، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوباً واحداً من عصير التفاح الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط أنزيم amylase بنسبة ٨٧.٠ % .

* يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي : نظراً لأن التفاح الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع شربه نمو البكتيريا في الأمعاء، ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء .

البرتقال



البرتقال يحتوي على ثمانية وعشرين عنصراً غذائياً أهمها: الحديد وسكر الفواكهة، الفسفور وفيتامين ب١ وفيتامين ج، الكالسيوم ويساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام والوقاية من الأمراض الانتانية والحمى التيفودية، والسعال الديكي كما تستعمل أوراقه لمعالجة الآم الرأس والسعال الصدري ويحتوي أيضا على حمض الستريك ويحتوي كل ١٠٠ جرام من البرتقال

الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب عصير التفاح الأخضر أيضا. كذلك أثبتت الدراسات أنه يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين .

* يساعد في تخفيض ضغط الدم:

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى أنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE ، وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم، ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الأنزيم. أما بالنسبة لعصير التفاح الأخضر فهو معطل طبيعي للإنزيم، وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من عصيرات التفاح الأخضر.

* يحمي من الإصابة بمرض السكري:

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى أنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، وتقوم polyphenols الموجودة في التفاح الأخضر بمنع أنزيم amylase ، ولذا فإنه يساعد في خفض مستويات السكر في الدم فإن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس

- * عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليه ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى .
- * يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة. مدر ومنظف للكلى والمثانة .
- * يساعد على التئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم .
- * يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
- * البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصا للذين يشكون من فقر الدم .
- * البرتقال يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسبة الكوليسترول.
- * مضاد ضد السعال والأنفلونزا.
- * البرتقال يساعد على طرد الغازات .
- * البرتقال نافع لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين .
- * يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة استعمال الأدوية الكيماوية .
- * يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير .
- * يمنع الكثير من الامراض السرطانية .

على ٤٣ سعراً حرارياً كما يعتبر من أهم مكونات الطب البديل لما له من فوائد .

- * وقد برهن الأطباء على قيمة البرتقال العالية، فهو مثير للشهية ومنق للدم، ويخفف من ريح البطن، ويهدئ المرارة كما أنه منعش وبارد ومنظف للفم وطارد للديدان ومسكن لآلام البطن ومقوي للعظام يقوي الأعصاب والقلب ومنوم.
- * مهدئ ومريح للدماغ ويقوي الأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسبة الدهون (الكوليسترول) وينظم عملية الجهاز الهضمي للإنسان وهو أيضاً مضاد ضد السعال والإنفلونزا، ينظم البرتقال عمل العضلات والعروق ، نافع للأمراض الجلدية كما يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة استعمال الأدوية الكيماوية يقوى الجهاز العصبى والهضمى ونافع فى علاج الاورام والبواسير ويمنع الكثير من الأمراض السرطانية ، مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض من حليب الأم.
- * يعد البرتقال من أحسن الفواكه وأجملها ومن الفواكه الشهية الجيدة والمفيدة للإنسان منذ أقدم العصور ولها فوائد طبية كثيرة .



تحتوي الجوافة على فيتامين "ج" ونسبة من فيتامين "أ"، كما أنها من أغنى الأصناف بالفيتامين "سي" ويؤكد خبراء التغذية أن الجوافة لا تقي من نزلات البرد ومقاومة أعراض البرد لدي الأطفال وعلاج السعال فقط ولكنها لها فوائد علاجية وصحية كثيرة منها :

* الوقاية من مرض الإسقربوط مادة طبية قابضة ومعالجة للجروح وألم الأسنان . يستخدم لحاء شجر الجوافة في دباغة الجلود ومواد الصبغة .

* تحمي الجسم من خطر السرطان وأمراض القلب ينصح بها للذين يعانون من الإمساك .

* ينصح بتناولها في بداية سن البلوغ وللمرأة الحامل .

* نسبة السكريات تعتبر منخفضة إلى حد كبير في ثمار الجوافة، الأمر الذي يجعلها ملائمة لمرضى السكري أكثر من باقي أنواع الفاكهة. وبصفة عامة تتركز معظم الفيتامينات بها في

* البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا .

الكاكي



الكاكي من الفاكهة الغنية، حيث أثبتت دراسة فرنسية أن ثمرة فاكهة الكاكي التي يقترب حجمها من حجم التفاحة ولها نفس لون المشمش بعد اكتمال نضجه تعد مصدراً غنياً للبيتاكاروتين المضاد للأكسدة . وتتميز هذه الثمرة بمذاقها الحلو وتحتوي على قدر كبير من البوتاسيوم يبلغ نحو ١٧٠ ملليجراماً ونسبة قليلة من الكالسيوم تبلغ ٢٠ ملليجرام، ونسبة قليلة أيضاً من فيتامين "ج" تبلغ ١٠ ملليجرامات، وتستطيع ثمرة الكاكي أن تمنح النشاط حيث تحتوي على ٦٥ سعراً حرارياً، وهو ما يكفي لمنح القوة والنشاط في أيام الشتاء الباردة أو قبل ممارسة نشاط بدني .

الجوافة

الموز الذي يقتصر على آكل الموز فقط إلا لفترة محدودة من الوقت لا تزيد عن أسبوع حتى لا يفقد الجسم العناصر الأساسية له، مع الحرص على تناول فيتامينات ومعادن على هيئة أقراص، بعدها يعود الشخص لنظام الأكل الطبيعي مع عدم الإفراط في الطعام والزيادة في الحركة بممارسة الرياضة لحرق السعرات الحرارية .

اليوسفي



اليوسفي تشبه ثمرة البرتقال من حيث الطعم والفائدة، ولكنها فاكهة تتميز بأنها مهدئة للأعصاب، حيث نصحت أحد الدراسات بتناول اليوسفي قبل الإيواء إلي الفراش لما له من خصائص مهدئة للأعصاب .

وأشارت الدراسة إلى إن ثمرة اليوسفي والتي تحتوي علي نفس القدر من فيتامين ج الموجودة في البرتقالة إلا أنها غنية بمادة البرونز التي تساعد علي الاسترخاء خلافاً

لحمها وقشرها، لذا ينصح بعدم تفشيرها والاكثفاء بتنظيفها جيداً.

الموز



يفيد الموز في علاج حرقة الصدر، الرئة، السعال، كما يحتوي على عدة فيتامينات منها : فيتامين ب الذي يقوي الأعصاب ويساعد على تجنب فقر الدم واطلاق الطاقة من العناصر الغذائية، فيتامين ج الذي يقي من أمراض البرد ويقوي العضلات، فيتامين أ الذي يحمي من أمراض الجلد ويمثل وقاية لأمراض العين بالإضافة إلى أنه مهم للنمو ووظائف الجسم ومضاد للحموضة لاحتواء ثماره على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة. وتعد ثمار الموز الناضجة مصدراً غنياً بالمغذيات والسكريات السهلة الامتصاص، وهذه الثمار تولد الطاقة وتبعث على الحيوية ويمكن الاعتماد عليها في بعض النظم الغذائية الهادفة للحياة والرشاقة، لكن لا ينصح باستخدام رجب

حوالي ٢٠ سعر حراري نظراً لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف .

<http://www.12allchat.com/forum/viewtopic.php?t=70798>
<http://alislah.ma/index.php?option=com>

هل تعلم

* أن هناك نوع من النمل يمارس الزراعة فيزرع نبات عيش الغراب ويجلب له السماد من الأوراق المتعفنة ثم يحصده عند نضجه ويخزنه في مخازن .

* أن النملة مهندسة معمارية عظيمة تبني القلاع والحصون والدهاليز والمخازن والغرف وتبني بدرومات كاملة تحت الأرض .

* أن هناك نوع من النمل كيميائي متخصص يمضغ الخشب ويحوّله إلى نوع من الكرتون ثم يبني من هذا الكرتون طرازاً هندسياً عجبياً .

* عدد سكان العالم في عام ١٩٠٠م "مطلع القرن العشرين" كان يبلغ ١,٦٥ مليار نسمة، وبلغ عددهم ثلاثة مليارات عام ١٩٦٠م، وأربعة مليارات عام ١٩٧٤، وخمسة مليارات عام ١٩٨٧، ويتوقع أن يزيد عدد السكان سنوياً بنحو ٧٨ مليون نسمة نتيجة ولادة ٣٥٦ ألف

للموالمح الأخرى فإنها لا تسبب في إرهاب الأمعاء نظراً لسهولة هضمه كما تحتوي على ميزة أخرى لأنه طعام مثالي بالنسبة للذين يرغبون في إنقاص أوزانهم حيث يحتوي على ٤٤ سعراً حرارياً فقط لكل ١٠٠ جرام.

كيوي



إذا كنتِ إحدى الراغبات في الدايت فلا تتردي في تناول فاكهة الكيوي اللذيذة والخفيفة حيث تعرف باسم "عنب الصين" فهي غنية جداً بفيتامين ج حيث تحتوي ثمرة الواحدة على ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ملجم لكل مئة جرام، مقارنة بالبرتقال الذي تحتوى الثمرة الواحدة منه على ٥٠ ملجم إضافة إلى كميات مناسبة من أملاح الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد فثمرة الكيوي الواحدة يمكنها أن تمد الجسم بحاجته اليومية من فيتامين ج ، وهي مفيدة لراغبي الرشاقة لأنها تحتوى على سعرات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم

* سبع ساعات لا تكفي للنوم اذا كنت تعمل بجد
وأنتك تحتاج ما بين ٨ الى ١٠ ساعات لتقوم
بكامل نشاطك وقادراً على العمل والعطاء .
* كثرة المسكنات للصداع تفاقم متاعب الصداع
* المشروبات الغازية تسبب عسر الهضم وزيادة
الوزن بسبب السكر المضاف إليها
[http://forum.sh3bwah.maktoob.](http://forum.sh3bwah.maktoob)

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / حسن صلاح كامل
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. أمال محمد ابراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

طفل يومياً، ٩٠% منهم في البلدان النامية،
وحسب الإحصاءات العالمية تحمل ١٦٠ مليون
امرأة في العالم كل عام، ١٥% من حالات
الحمل هذه يواجه مشكلات تستدعي عناية
خاصة .

* أن المادة اللزجة التي يفرزها العنكبوت ليصنع
منها خيوط بيته صالحة لعمل بعض المنسوجات
مثل خيوط دودة القز تماماً.

* طول الأوعية الدموية في الجسم- إذا جعلت
في خط مستقيم- يبلغ نحو ١٠٠ ألف ميل، أي
ما يعادل (١٦١ ألف كم) أي أنها كافية لتلف
العالم أربع مرات من منطقة خط الاستواء.

* أن تناول كوب من الماء البارد صباحاً ينشط
وظائف الكبد.

* أن قهوة شجر الرمرام تفتت وتخرج الحصى
من المسالك البولية للأنسان .

* من التعرض للسعة العقرب ولا يحس بالسعة
* أن السحلية تعدو بسرعة فائقة لدرجة أنها
تستطيع عبور أنهار وبحيرات دون أن تغرق .

* هل تعلم أن خير وسيلة لتنظيم الوقت هي اداء
الصلوات الخمس عل وقتها مع الجماعة في
المسجد .