

راه صحیح خوردن میوه‌ها چیست؟



سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست پیدا خواهید کرد.

زمانیکه نیاز دارید آب‌میوه بنوشید فقط آب‌میوه تازه بنوشید نه کنسروی. حتی آب‌میوه‌هایی که بسیار سفت هستند را ننوشید. میوه‌های پخته شده را نخورید چرا که هرگز ماده مغذی میوه‌ها را دریافت نخواهید کرد و تنها مزه آنها را دریافت می‌کنید. پختن، تمام ویتامین‌ها را از بین می‌برد. اما به هر حال خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب آن است. اگر باید آب‌میوه بنوشید طوری بنوشید که دهانتان پر شود بعد آن را آرام آرام قورت دهید چرا که باید اجازه دهید آب‌میوه با بزاق دهانتان قبل از قورت دادن کاملاً ترکیب شود. می‌توانید برای پاکسازی بدن‌تان ۳ روز روزه میوه بگیرید. به مدت ۳ روز فقط میوه بخورید و در آخر متعجب می‌شوید از اینکه دوستان‌تان به شما می‌گویند که چقدر پوست‌تان درخشان و صاف شده است.

بالا می‌آید و یا هر زمان که میوه درخت قهوه سودانی را مصرف می‌کنم معده‌ام نفخ می‌کند، زمانیکه موز هم می‌خورم حس اینکه باید فوراً به دستشویی بروم را دارم و غیره. در حقیقت همه اینها اتفاق نخواهند افتاد اگر میوه را زمانی بخورید که معده‌تان خالی باشد. میوه‌ها با غذای فاسد شده ترکیب می‌شوند و گاز تولید کرده و در نتیجه شما بالا می‌آورید.

سفیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی‌ها و سیاهی زیرچشم همه اتفاق نخواهند افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید.

باتوجه به تحقیقات دکتر هربرت شلتون، بایستی بدانیم که چنین موضوعی صحیح نیست که بعضی از میوه‌ها مانند پرتقال، نارنج و لیمو خودشان اسیدی هستند. چرا که همه میوه‌ها در بدن قلیایی می‌شوند. اگر شما روش صحیح میوه خوردن را کاملاً بیاموزید به راز زیبایی، عمر طولانی،

راه صحیح خوردن میوه‌ها این است که میوه‌ها را بعد از صرف غذا نخورید. میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده شما خالی باشد. در غیر این صورت نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدن‌تان خواهد داشت. انرژی بدن‌تان را تأمین می‌کند که این انرژی به جای مفید بودن باعث از دست رفتن وزن و کاهش قدرت برای انجام دیگر فعالیت‌های زندگی می‌شود. میوه از مهمترین خوراکی‌ها است. برای مثال در نظر بگیرید که دو تکه نان و یک تکه میوه خورده‌اید، تکه میوه آماده است که مستقیماً وارد معده و روده شما شود. اما به دلیل آن دو تکه نان، از ورود سریع آن به معده جلوگیری می‌شود و تمام حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن می‌کند. پس لطفاً میوه‌های خود را زمانی مصرف کنید که معده شما خالی باشد و یا قبل از خوردن وعده‌های غذا میل کنید. شما بارها شنیده‌اید که بسیاری شکایت می‌کنند هر زمان که هندوانه می‌خورم، غذا



سیب

خوردن روزانه یک سیب دکتر را از شما دور می‌کند. اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین سی دارد، اما دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاون‌ها است. ماده شیمیایی بی‌رنگ و متبلوری هستند که هر دوی آنها فعالیت ویتامین سی در بدن را زیاد کرده و تسهیل می‌بخشند و در نتیجه ریسک مبتلا شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکته را کاهش می‌دهند.



کیوی

میوه کوچک اما بسیار مقوی، این میوه منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین ای و فیبر است. حجم ویتامین سی این میوه دو برابر حجم ویتامین سی پرتقال است.



پرتقال

دارویی شیرین، مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد پرتقال جلوی سرماخوردگی را می‌گیرد و کلسترول را کم می‌کند، از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و یا سنگ‌های موجود در بدن را از بین می‌برد و همچنین ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.



توت‌شرنگی

میوه محافظ، توت‌فرنگی بالاترین قدرت اکسیدان‌ها را در میان اکثر میوه‌ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به سرطان، گرفتگی رگ‌ها و رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.



انبه

نشان بالاترین مقدار ویتامین سی، انبه دارای بالاترین میزان ویتامین سی می‌باشد که سرشار از کاروتین و حاوی ویتامین آ بوده و برای چشم‌ها مفید می‌باشد.



هندوانه

بهترین تسکین‌دهنده تشنگی، از ۹۲ درصد آب تشکیل شده است. همچنین حاوی بالاترین دز گلاتاتیون است که به بالا رفتن سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند، همچنین آنها اصلی‌ترین منبع لیکوپن هستند که اکسیدانی برای مبارزه با سرطان به شمار می‌آیند. دیگر مواد مغذی موجود در هندوانه ویتامین سی و پتاسیم هستند.



مراحل حملات قلبی

این یک شوخی نیست، خانم‌ها باید بدانند که تنها نشانه حمله قلبی، احساس درد در بازوی چپ نمی‌باشد، به درد شدید در ناحیه فک و آرواره بسیار توجه کنید، هرگز اولین درد در ناحیه قفسه سینه را در هنگام حمله قلبی نخواهید داشت، حالت تهوع و عرق کردن شدید از نشانه‌های معمول است، تقریباً ۶۰ درصد مردم که دچار حمله قلبی در خواب می‌شوند دیگر هرگز بیدار نخواهند شد. درد آرواره ممکن است شما را از خوابی آرام بیدار کند، بهتر است مراقب و آگاه باشید. هر چقدر بیشتر بدانیم شانس بیشتری برای نجات یافتن داریم.



چند نکته مهم برای سلامتی

شاید نوشیدن یک لیوان آب سرد بعد از غذا، بسیار لذت‌بخش باشد اما آب سرد مواد روغنی که در آن لحظه مصرف کرده‌اید را سفت می‌کند، روند هضم غذا را کند کرده و زمانیکه این رسوب‌ها با اسید واکنش نشان می‌دهند و شکسته می‌شوند، سریع‌تر از غذاهای جامد، توسط روده جذب می‌شوند و بسیار سریع این امر موجب چاقی و سپس سرطان می‌شود. بهتر این است که بعد از غذا، سوپ گرم و یا آب ولرم مصرف کنید.