

Der Apfel ein bewährtes Hausmittel

کشف دوباره

دکتر هلگا بوختر- وایز پروت

اولریکه شوبر

ترجمه ملیندا اسکندری

سیب

داروی خانگی امتحان شده



سیب برای پیشگیری و درمان ناراحتی‌های روزمره، سیب و زبیدی (پوست و مو)،

لاغری با سیب، سرکه سیب و تهیه انواع غذاها و شیرینی‌ها با سیب

کشف دوباره سیب



رابطه بین سیب و سلامتی از دیرباز شناخته شده و در طب سنتی تمامی فرهنگ‌ها نقش مهمی داشته است. نسخه‌های قدیمی و جدید بی‌شماری برای استفاده داخلی و خارجی سیب برای بهبود ناراحتی‌های روزمره و درمان بیماری‌ها و حفظ زیبایی وجود دارد.

در این کتاب عناصر موجود در سیب، تأثیر آن‌ها و روش استفاده از آن‌ها توضیح داده شده است. رابطه بیولوژیکی بین بدن انسان و سیب نیز تشریح شده و نسخه‌های عملی متعددی برای حفظ تندرستی و زیبایی ارائه شده است.

ISBN 964-311-471-6



9 789643 114718



۲۸۰۰ تومان

این کتاب به عنوان کتابخانه تخصصی مرکز
گفته است. دکتر اولریکه شوهر

کشف دوباره سیب

۲۴۱/۴۱۱

ب ۷۵۴

۱.۵۲.۱

داروی خانگی امتحان شده

مجموعه ۵۵، مجلد ۱ و ۲ مرکز اسناد آستان قدس و علوم

دکتر هلگا بوختر - وایزبروت، اولریکه شوهر

ترجمه ملیندا اسکندری



تقدیم به همسر عزیزم

که همواره با تشویق و شکیبایی موجب دلگرمی من

در کار ترجمه بوده است.

Buchter - Weisbrodt, Helga

بوختر - وایسبروت، هلگا.

کشف دوباره سیب: داروی خانگی امتحان شده / هلگا بوختر - وایسبروت. اوتریکه

شوبر؛ ترجمه ملیندا اسکندری. - تهران: ققنوس، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-311-471-6

۱۳۶ ص: مصور، جدول

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

Der Apfel ein bewährtes Hausmittel.

عنوان به آلمانی:

۱. سیب - مصارف درمانی. ۲. سیب. الف - شوبر، اوتریکه *Schöber. Utzike*

ب. اسکندری، ملیندا، ۱۳۴۶ - مترجم ج. عنوان

۶۱۵/۳۲۳۷۳

RM۶۶۶/۸۸ س

۱۳۸۳

۹۳-۹۵۱۱

کتابخانه ملی ایران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Der Apfel ein bewährtes Hausmittel
neu entdeckt**

Dr. Helga Buchter - Weisbrodt, Ulrike Schöber
TRIAS, 1998



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

* * *

دکتر هلگا بوختر - وایزبروت، اولریکه شویر

کشف دوباره سیب

ملیندا اسکندری

چاپ اول

۳۰۰۰ نسخه

۱۳۸۴

چاپ نقشیران

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۳۱۱-۴۷۱-۶

ISBN: 964-311-471-6

Printed in Iran

فهرست

| | |
|----|---|
| ۷ | مقدمه |
| ۱۰ | تنوع گونه‌های سیب |
| ۳۰ | سیب و تندرستی |
| ۳۲ | تأثیر سیب هنگام بروز بیماری‌ها چیست؟ |
| ۴۲ | داروخانه‌ای در سیب |
| ۵۵ | عناصر و املاح معدنی |
| ۶۰ | سیب به جای سیگار |
| ۶۰ | ماده‌ای حیاتی به جای نیکوتین |
| ۶۲ | مواد گیاهی ثانویه |
| ۶۷ | مواد دیگر موجود در سیب |
| ۷۴ | سیب برای پیشگیری و درمان ناراحتی‌های روزمره |
| ۷۶ | سیب و زیبایی |
| ۷۸ | پوست سالم و موهای زیبا |

- ۸۴ مصرف خوراکی سیب
- ۸۵ پاک‌کننده طبیعی دندان
- ۸۶ لاغری با سیب
- ۹۰ از شیب ترد
- ۹۲ مراقبت‌های ویژه برداشت میوه
- ۹۲ وارسته سیب تعیین‌کننده شرایط و کیفیت انبار
- ۹۵ راهنمایی‌هایی برای خرید سیب
- ۹۸ طعم ترش، شادابی بخش است
- ۱۰۰ چرا سرکه سیب سلامت بخش است؟
- ۱۰۱ سرکه سیب چگونه تأثیر می‌کند؟
- ۱۰۷ پختن و چاشنی زدن غذاها
- ۱۱۰ چاشت سالم
- ۱۱۳ کنسرو کردن در آشپزخانه
- ۱۱۶ غذاهای خوش طعم تند با سیب
- ۱۳۰ میوزلی تمرکز فکر
- ۱۳۱ کیک سیب

مقدمه

در باره سیب

تمدن انسان از دیرباز با سیب پیوند خورده است. سنگواره‌های هسته سیب که در آناتولی پیدا شده، اثبات می‌کنند که از ۸۵۰۰ سال پیش در این منطقه درخت سیب پرورش می‌داده‌اند. مصریان باستان در اهرام و مقبره‌هایشان نوشته‌های هیروگلیف که حاوی نشانه سیب است، به جا گذاشته‌اند. کم‌تر میوه‌ای در روایات مسیحی، شعرهای آنتیک، اسطوره‌ها، افسانه‌های خدایان و عقاید سنتی مردم نقش مهمی همچون سیب داشته است. سیب مظهر عشق و باروری، زیبایی، وسوسه و گناه بوده است. اولین گناه حوا صرفاً مشهورترین نشانه سمبلیک از این دست نیست، بلکه دارای معنای بسیار عمیق‌تری است.

نه تنها در مقام نقل و روایت، بلکه در واقعیت هم سیب برای حیات بشر ضروری بوده است. مواد موجود در سیب به قدری متنوع و با ارزش هستند که مصرف روزانه سیب تقریباً تمام مواد ضروری و حیاتی را به بدن می‌رساند. زندانیانی که جیره غذایی‌شان فقط آب و نان بود،

هر فرد آلمانی سالیانه
به طور میانگین ۳۱/۵
کیلوگرم سیب مصرف
می‌کند.

سریعاً دچار علائم سوء تغذیه می‌شدند، که دیر یا زود منجر به ابتلای آنان به بیماری‌های مختلف می‌شد. اما افرادی که تنها از سیب و نان تغذیه کرده‌اند به ندرت دچار کمبود عناصر حیاتی گشته‌اند و حتی سیب باعث تندرستی و سلامت آنان نیز شده است، زیرا سیب دارای آب، ویتامین‌ها، املاح معدنی، عناصر و مواد بیواکتیو است که بخش مهمی از تغذیه سالم محسوب می‌شود و باید به طور مداوم برای رفع نیاز ارگانیزم‌های بدن تأمین گردد. این مواد نه تنها باعث زیبایی و داشتن ظاهری خوب می‌شوند بلکه از بسیاری از بیماری‌ها از جمله سکته قلبی، سکته مغزی و سرطان پیشگیری می‌کنند.

رابطه بین سیب و سلامتی از دیرباز شناخته شده و در طب سنتی تمامی فرهنگ‌ها نقش مهمی داشته است. نسخه‌های قدیمی و جدید بی‌شماری برای استفاده داخلی و خارجی سیب برای بهبود ناراحتی‌های روزمره و درمان بیماری‌ها و حفظ زیبایی وجود دارد.

در این کتاب عناصر موجود در سیب، تأثیر آن‌ها و روش استفاده از آن‌ها توضیح داده شده است. رابطه بیولوژیکی بین بدن انسان و سیب نیز تشریح شده و نسخه‌های عملی متعددی برای حفظ تندرستی و زیبایی ارائه شده است. از آن‌جا که انواع مختلف سیب در بازار وجود دارد، مهم‌ترین وارسته‌ها به اختصار معرفی شده‌اند. توصیه‌های دقیقی در مورد تأثیر و مناسب‌ترین وارسته برای هر منظور نیز ارائه شده است. پیشنهادهایی برای حفظ کیفیت سیب از مرحله چیدن تا انبار کردن و خرید سیب یکی دیگر از بخش‌های این کتاب است. دستورالعمل تهیه

انواع سیب، پس از مرکبات و موز، عمده‌ترین میوه پرورشی در سطح جهان است.

آب سیب بدون شکر
مشهورترین و سالم‌ترین
نوشیدنی به دست آمده
از سیب است.



چندین نوع غذا و شیرینی نشانگر تنوع و لذیذ بودن خوراکی‌هایی است که
در تهیه آن‌ها از سیب استفاده شده است.

تنوع گونه‌های سیب

در کودکی وقتی نگاهمان به سیب‌های پوست‌کنده روی کیک می‌افتاد، هوس می‌کردیم ناخنکی به آن بزنیم، اما زود ناامید می‌شدیم، چون آن سیب‌ها یا خیلی ترش بودند یا خیلی شیرین و نرمی آن‌ها مثل خوردن سیب خام راضیمان نمی‌کرد؛ آخر همه سیب‌ها مثل هم نیستند. اندازه، رنگ، رایحه، و طعم متفاوت در گونه‌های مختلف، تعیین‌کننده نوع مصرف آن‌هاست.

در قاره اروپا تقریباً بیست هزار گونه سیب وجود دارد که تنها هفتاد نوع آن از لحاظ کشاورزی حائز اهمیت است. گرچه تمامی انواع سیب از جهات مختلف ارزشمند است، اما تنها زمانی نتایج بهتری حاصل می‌شود که ویژگی‌های منحصر به فرد هر گونه در نظر گرفته شود. در زیر مهم‌ترین گونه‌های سیب به ترتیب حروف الفبا (لاتین) معرفی شده‌اند.

Alkmene

این وارته زودرس حاصل پیوند Cox Orange و سیب راز دکتر الدنبرگ^۱ در اوایل دهه سی است.

شکل ظاهری: اندازه میوه کوچک تا متوسط، پهن و کروی با وزنی حدود ۱۲۰ گرم است. پوست صاف و نازک آن رنگی بین سبز تا زرد طلایی با خطوط (قرمز) یا نقطه‌های قرمز در قسمت کاسبرگ (تشتک چشم) دارد.

گوشت میوه: قسمت داخلی میوه رنگی مابین زرد روشن تا زرد مایل به سفید دارد، طعم آن ملس و گوشت آن سفت است. بو و رایحه این سیب تداعی‌کننده پیوند آن با Cox Orange است.

نوع و موارد مصرف: این نوع سیب را معمولاً به صورت خام و تازه مصرف می‌کنند. به دلیل میزان ناچیز قند موجود در آن برای مبتلایان به دیابت و همچنین افراد تحت رژیم بسیار مناسب است. مقدار اسید میوه این سیب متوسط است.



Alkmene

1. Geheimrat Dr. Oldenburg

برداشت و قابلیت نگهداری: نوع پاییزه این سیب در ماه سپتامبر می‌رسد و بسته به زمان چیدن در شرایط نگهداری معمولی تا آخر ماه اکتبر خصوصیات خود را به طور کامل حفظ می‌نماید.

Berlepsch

این نوع سیب در سال ۱۸۸۰ به وجود آمده و نام اصلی آن Goldrenette Berlepsch بوده که امروزه به طور اختصار آن را Berlepsch می‌نامند.



Berlepsch

شکل ظاهری: این نوع سیب متوسط با وزنی میانگین ۱۱۰ گرم، شکلی پهن و کروی دارد و دارای پنج خط و رگه مساوی به دور کاسبرگ است. خال‌های متعدد صورتی به پوست زرد و قرمز آن بافتی زیر می‌بخشند. نوع قرمز آن پوست قرمز پر رنگی دارد.

گوشت میوه: این نوع سیب دارای بافتی محکم، به رنگ زرد و آبدار است، طعم آن ترش و حاوی مقدار زیادی ویتامین C است.

نوع و موارد مصرف: این نوع سیب زمستانی را معمولاً به دلیل رایحه اصیل آن به صورت خام مصرف می‌کنند. البته برای پختن و مصرف در شیرینی‌پزی نیز مناسب است و می‌توان از آن سس سیب و مارمالاد اعلاپی تهیه کرد. این نوع سیب حاوی ویتامین C فراوانی است، لذا برای تهیه خشکیار (سیب خشک) نیز مناسب است. ویتامین C مانع اکسیداسیون می‌شود و از این رو این نوع سیب پس از پوست‌کندن سریعاً تغییر رنگ نمی‌دهد و قهوه‌ای نمی‌شود.

برداشت و قابلیت نگهداری: ماه اکتبر، زمان چیدن این سیب است و بسته به شرایط انبار می‌توان آن را تا ماه مارس نگهداری کرد.

Boskoop

این واریته در سال ۱۸۵۶ در منطقه‌ای به همین نام در هلند از پیوندی سه‌وی به وجود آمد. امروزه انواع مختلفی از Boskoop قرمز تولید می‌شود.

شکل ظاهری: این سیب درشت در اشکال مختلفی از مخروطی تا کروی و پهن دیده می‌شود. وزن این سیب به دوست گرم می‌رسد، اگر آن را لمس کنید، پوستی خشک و زبر دارد. یکی از ویژگی‌های Boskoop رنگ قرمزی است که به صورت تور در تمامی قسمت‌های پوست آن تقسیم شده و به طور پراکنده دیده می‌شود و رنگ زرد زمینه آن را با لایه‌ای مرمری و قرمز رنگ می‌پوشاند، نوع قرمز آن دارای پوست قرمز سیر یا قرمز متمایل به قهوه‌ای است.

گوشت میوه: بافت داخلی میوه نرم و آبدار و به رنگ زرد روشن است و طعم ملس دارد.

نوع مصرف: Boskoop را سیب پخت و پز می‌دانند، اما به صورت تازه و خام نیز مصرف می‌شود. بیش از هر چیز از این نوع سیب برای تهیه آبمیوه و شامپاین استفاده می‌شود. زیرا مقدار قند آن به پانزده درصد می‌رسد. واریته‌های Fuji و RubINETTE قند بیش‌تری دارند. میزان اسید میوه آن متجاوز از یازده درصد است و باعث ترشی طعم آن می‌گردد، هیچ یک از واریته‌های موجود در بازار دارای این مقدار اسید میوه نیستند. این نوع سیب به دلیل مقدار قند فراوانش برای بیماران مبتلا به دیابت مضر، ولی به عنوان «مسواک طبیعی» بسیار کارآمد است. تنها هنگامی از این نوع سیب در پخت و پز و شیرینی‌پزی استفاده می‌شود که له شدن کامل میوه مد نظر باشد. برای مصرف در شیرینی‌پزی Berlepsch،



Boskoop

Braeburn، Idared و Golden Delicious به مراتب مناسب‌تر و دارای ظاهری زیباتر هستند.

برداشت و قابلیت نگهداری: این نوع سیب زمستانی را در ماه اکتبر می‌چینند و بهترین زمان مصرف آن بین ماه‌های دسامبر تا مارس است.

Braeburn

این بمب ویتامین C در سال ۱۹۵۰ از پیوندی سهوی در نیوزلند حاصل شد. احتمالاً این سیب پیوندی از Lady Hamilton و Cox Orange است. اولین محصول وارداتی از نیوزلند سریعاً بازار فروش پیدا کرد. البته این سیب به صورت بومی نیز پرورش داده می‌شود.

شکل ظاهری: ظاهری متوسط تا درشت و وزنی حدود ۱۵۰ گرم دارد. پوست آن به رنگ زرد متمایل به سبز یا قرمز آجری و گاهی قرمز متمایل به قهوه‌ای است.

گوشت میوه: قسمت داخلی میوه به رنگ زرد روشن و گوشت آن سفت و محکم است و طعمی شیرین و خنک دارد.

نوع مصرف: برای مصرف به صورت تازه و خام بسیار ارزنده است، مقدار ویتامین C آن بیش از ۳۵ میلی‌گرم است که تقریباً از تمامی انواع سیب‌ها بیش‌تر است. از آن‌جا که رنگ آن پس از گرفتن پوست سریعاً تغییر نمی‌کند برای مصرف در آشپزی نیز مناسب است. در شیرینی‌پزی نیز این سیب در مقام اول قرار دارد.

برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب نیوزلندی در آب و هوای آلمان فقط در مناطقی که دارای آب و هوای ملایم هستند به طور کامل می‌رسد و غالباً در اواسط ماه اکتبر برداشت می‌شود، در مکان خنک تا



Braeburn

ماه آوریل و تحت شرایط مناسب و خاص حتی تا ماه مه قابل نگهداری است.

Cox Orange

قابلیت‌های مصرف گوناگون و رایحه متمایز و برجسته این سیب را مبدل به یکی از مشهورترین سیب‌های مناسب برای پذیرایی نموده است. این سیب را در سال ۱۹۲۵ در انگلستان شخصی به نام ریچارد کاکس کشف کرد.

شکل ظاهری: ظاهری متوسط به شکل کروی، پهن و یکدست و وزنی بالغ بر ۱۲۰ گرم دارد. رنگ زرد مایل به سبز زمینه آن معمولاً دیده نمی‌شود، زیرا رنگ نارنجی تا قرمز مرمزی کاملاً رنگ زمینه آن را می‌پوشاند.



Cox Orange

گوشت میوه: قسمت داخلی میوه به رنگ زرد طلایی با قوامی متوسط و آبدار است. بسیار خوش طعم و خوشبوست، طعم آن مخلوطی از ترش و شیرین (ملس) است.

نوع مصرف: برای مصرف به صورت تازه و خام مناسب است، البته برای پخت و پز، بخار پز کردن و تهیه سالاد نیز می‌توان از آن استفاده کرد. **برداشت و قابلیت نگهداری:** این سیب زمستانی از اواخر ماه سپتامبر تا اوایل ماه اکتبر چیده می‌شود و می‌توان آن را تا ماه فوریه نگهداری و مصرف کرد.

Delbarestivale

با ورود این سیب به بازار تقاضا برای انواع سیب‌های دیگر مانند



Delbarestivale

Sommerregent, Summerred, James Grieve, Jamba که همزمان با آن می‌رسند کاهش پیدا کرد. این سیب حاصل پیوند Stark Jongrimes و Golden Delicious است که در سال ۱۹۷۶ در مدرسه کشاورزی دلبارد^۱ فرانسه به عمل آمد.

شکل ظاهری: این سیب ظاهری درشت با ۱۶۰ گرم وزن و پوست نازکی به رنگ زرد مایل به سبز دارد، آن قسمت از میوه که رو به نور خورشید قرار می‌گیرد دارای خطوط قرمز کم رنگ است. بافت داخلی میوه ترد، آبدار و به رنگ سفید است. طعم و رایحه‌ای خنک دارد.

نوع مصرف: این سیب یکی از خوش طعم‌ترین سیب‌های مناسب برای پذیرایی است. برخلاف سیب‌های ترش و پراسید، این نوع سیب باب طبع کودکان نیز هست، مقدار ناچیز اسید میوه آن برای زنان شیرده و افراد حساس به اسید میوه مناسب است.

برداشت و قابلیت نگهداری: از اواسط ماه اوت تا اواخر آن به طور کامل می‌رسد و در انبار تا ماه اکتبر قابل نگهداری است، بنابراین قابلیت انباری آن بیش از انواع سیب‌های دیگر است.



Elstar

Elstar

این سیب از پیوند Golden Delicious و Ingrid Marie در سال ۱۹۵۵ در هلند حاصل آمده است.

شکل ظاهری: میانگین وزن این سیب ۱۳۰ گرم است. دارای شکلی پهن و کروی و بسیار همگون و همسان است. پوست صیقلی آن به رنگ زرد طلایی تا نارنجی مایل به قرمز است.

1. Delbard

گوشت میوه: بافت داخلی میوه به رنگ زرد مایل به کرم، محکم و آبدار است، ولی در محیط گرم به سرعت نرم می‌شود، این سیب طعم ملس مطبوعی دارد.

نوع مصرف: معمولاً این سیب را به دلیل رایحه زیاد آن به صورت خام مصرف می‌کنند ولی برای تهیه غذا و شیرینی نیز مناسب است. برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب در پایان ماه سپتامبر برداشت می‌شود، نوع پاییزه و زمستانه آن تا ماه مارس در انبار قابل نگهداری است.

Gala

این سیب مشهور در سال ۱۹۳۴ از دو نوع سیب که احتمالاً Kidds Orange و Golden Delicious بودند پیوند زده شد. در حال حاضر نوع قرمز آن به نام Royal Gala در بازار موجود است.

شکل ظاهری: میانگین وزن این سیب حدود ۱۳۰ گرم است؛ شکل کروی تا بیضی با کناره‌های زاویه‌دار، پوستی سفت، مرمری و به رنگ زرد طلائی تا قرمز گلی و براق از ویژگی‌های این سیب است.

گوشت میوه: بافت داخلی میوه به رنگ کرم و دارای قوامی محکم و طعمی شیرین و آبدار است.

نوع مصرف: گالا در مقایسه با سیب‌های دیگر قند بیش‌تری دارد ولی اسید میوه آن از تمامی انواع موجود در بازار کم‌تر است. کودکان علاقه خاصی به این سیب شیرین دارند. این نوع سیب به دلیل میزان ناچیز اسید آن برای زنان شیرده و افرادی که تحمل اسید میوه را ندارند مناسب است ولی به هیچ وجه نمی‌تواند نقش مسواک بیولوژیکی را ایفا نماید.



Gala

برداشت و قابلیت نگهداری: محصول پاییزه و زمستانه در اواسط ماه سپتامبر کاملاً می‌رسد. بسته به شرایط نگهداری این سیب را تا ماه مارس می‌توان در انبار نگه داشت.

Gloster



Gloster

این سیب از پیوند Richared Delicious و Glockenapfel در سال ۱۹۵۱ در آلتن‌لاند^۱ در نزدیکی شهر هامبورگ به عمل آمده و از سال ۱۹۶۹ وارد بازار شده است.

شکل ظاهری: وزن این سیب درشت به ۱۹۰ گرم و حتی گاه به سیصد گرم می‌رسد. شکل آن مخروطی و در قسمت تحتانی دارای برآمدگی است.

در این قسمت رنگ سبز مایل به زرد زمینه پوست سفت میوه، که غالباً با رنگ قرمز سیر مایل به کبودی پوشیده شده، قابل شناسایی است. گوشت میوه که معمولاً به رنگ سفید و در هنگام برداشت ترد است، به مرور زمان نرم و آبدار می‌شود. طعم آن ملایم و اندکی ملس است. نوع مصرف: *Gloster*، سیب مختص عمده‌فروشی است، میزان قند، اسید میوه و ویتامین C آن ناچیز است و برای افراد تحت رژیم، افراد حساس به اسید میوه و زنان شیرده مناسب است.

برداشت و قابلیت نگهداری: چنانچه این سیب زمستانه را در اواخر ماه اکتبر بچینند، تا اواخر ماه آوریل طعم خود را حفظ خواهد کرد. پس از گذشت این مدت گوشت میوه بی‌مزه و پوک و آردی شکل خواهد شد.

1, Alten Land

معمولاً در قسمت هسته میوه کپک سفید رنگی دیده می‌شود ولی به گوشت میوه سرایت نمی‌کند.

Golden Delicious

این واریته در سال ۱۸۹۰ به طور اتفاقی در آمریکا پیوند زده شد و در حال حاضر در تمام نقاط دنیا به خصوص در اروپا پرورش داده می‌شود. شکل ظاهری: این سیب به شکل کشیده تا مخروطی و به وزن ۱۵۰ گرم است، رگه‌های مخطوطی تا قسمت تحتانی میوه امتداد یافته و ته میوه کنگره‌دار است. پوستی به رنگ زرد طلایی تا زرد مایل به سبز و لکه‌های نسبتاً درشتی دارد.



Golden Delicious

گوشت میوه: آبدار، زرد رنگ و سفت و محکم است. میوه رسیده طعمی شیرین و بسیار خوب دارد اما اگر به صورت کال چیده شود بی‌مزه و دارای طعمی آبیکی خواهد بود.

نوع مصرف: طعم میوه تازه چیده شده ویژگی خاصی ندارد. تولیدکنندگان غذاهای آماده کودکان این نوع سیب را به دلیل میزان اندک اسید آن ترجیح می‌دهند. این سیب برای پختن و تهیه دسر نیز مناسب است.

برداشت و قابلیت نگهداری: محصول زمستانه در ماه اکتبر چیده می‌شود و در شرایط معمولی انبار تا ماه فوریه و در انبارهای صنعتی و کنترل شرایط دما و رطوبت تا ماه ژوئن قابل نگهداری است.

Goldparmäne

نام کامل این سیب Wintergoldparmäne (زمستانه) است، از سال ۱۷۰۰



Goldparmäne

در فرانسه شناخته شده و سپس از انگلستان وارد آلمان شده است. احتمالاً این نوع سیب در سال ۱۵۱۰ به بار آمده است.

شکل ظاهری: این واریته به شکل گرد مخروطی و اندازه متوسط با وزنی حدود ۱۲۰ گرم، دارای پوستی صیقلی، خوشبو و به رنگ زرد مایل به قرمز با خطوط و نقطه‌های قرمز رنگ است.

گوشت میوه: سفت و محکم و زرد رنگ است، چندان آبدار نیست ولی خوش طعم، شیرین یا اندکی ملس است. می‌توان آن را به صورت خام و تازه مصرف کرد، البته برای پختن و شیرینی‌پزی نیز مناسب است. میزان آبمیوه‌ای که از آبگیری آن به دست می‌آید چندان زیاد نیست، ولی طعم بسیار خوبی دارد.

برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب در اواسط ماه سپتامبر به طور کامل می‌رسد. محصول پاییزه و زمستانه را از ماه اکتبر تا ماه فوریه بدون تغییر در طعم آن می‌توان مصرف نمود.

Granny Smith



Granny Smith

این واریته که در سال ۱۸۶۸ در استرالیا به طور تصادفی پیوند زده شد هم‌اکنون یکی از سیب‌های بین‌المللی به شمار می‌رود. سطح زیر کشت این نوع سیب در سالیان اخیر جای خود را به Fuji، Braeburn، و Pink Lady داده است.

شکل ظاهری: درشت، یکنواخت و بیضی تا گرد و دارای وزنی حدود ۱۴۰ گرم است. پوست چرب آن به رنگ سبز دودی تا سبز مایل به زرد است.

گوشت میوه: معمولاً به رنگ سفید مایل به سبز روشن، سفت و آبدار است و طعمی ترش دارد.

نوع مصرف: این نوع سیب دارای مقدار ناچیزی ویتامین C است و به ندرت در پخت و پز به کار برده می‌شود. معمولاً آن را برای هماهنگی رنگ و تزئین در ظرف میوه می‌چینند.

برداشت و قابلیت نگهداری: این واریته به ندرت در کشور آلمان و کشورهای همسایه آن کاشته می‌شود، زیرا به علت آب و هوای سرد این مناطق تنها در سال‌های گرم محصول به بار می‌نشیند. معمولاً این نوع سیب از جنوب اروپا وارد می‌شود و به این ترتیب در تمامی طول سال قابل دسترسی است.

Gravensteiner

این واریته که از پیوندی تصادفی حاصل شده است، از سال ۱۶۶۹ در کشور دانمارک شناخته شده. نام این سیب از قصری به همین نام در نوردشلزویگ^۱ گرفته شده است.

شکل ظاهری: سیب مخروطی و زاویه‌دار متوسطی است که در قسمت تحتانی دارای رگه‌های راه راه است. وزن آن حدود ۱۶۰ گرم و پوست آن ضخیم، صاف و چرب است. رنگ این سیب سبز روشن و قسمت‌های رو به آفتاب آن به رنگ سرخ آتشی است، رایحه‌ای تند و شدید دارد.

گوشت میوه: به رنگ زرد، آبدار و نسبتاً سفت است و دارای رایحه ویژه‌ای است، طعم آن ملس و خنک است.

نوع مصرف: Gravensteiner سیب زودرس (نوبر) باارزشی است.



Gravensteiner

1. Nordschleswig

خام آن بسیار خوش طعم است، ولی به صورت پخته نیز موارد مصرف گوناگونی دارد.

برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب تابستانه از اوایل ماه اوت تا اوایل ماه سپتامبر می‌رسد. پس از برداشت می‌توان آن را تا ماه اکتبر بدون تغییر در طعم آن در مکانی سرد انبار کرد و مصرف نمود. این سیب در مکان گرم سریعاً نرم و گوشت آن پوک می‌شود.

Idared

این سیب از پیوند دو گونه Jonathan و Wagner در سال ۱۹۳۵ در ایالات متحده به بار آمده است، ولی گونه مادری آن یعنی Jonathan آن را از بازار مصرف حذف کرد.



Idared

شکل ظاهری: با وزن تقریبی ۱۶۰ گرم این سیب کروی و پهن جزو بزرگ‌ترین گونه‌های سیب به شمار می‌رود، شکل یکنواخت و پوست صاف و محکمی که اغلب رنگ سبزی یا زرد زمینه آن به طور کامل با رنگ قرمز روشن پوشیده شده از ویژگی‌های این سیب است.

گوشت میوه: به رنگ سفید و ترد است، تقریباً آبدار و طعم آن مطبوع و ملس است، ولی رایحه مخصوصی ندارد.

نوع مصرف: این سیب موارد مصرف متعددی دارد. برای بیماران مبتلا به دیابت و افرادی که می‌خواهند قند اندکی مصرف کنند مناسب است، مقدار ویتامین C آن زیاد است. به دلیل میزان اندک اسید میوه Idared برای زنان شیرده و افراد حساس به اسید میوه نیز مناسب است. می‌توان به اشکال مختلف از پخته آن استفاده نمود.

برداشت و قابلیت نگهداری: اواخر ماه اکتبر زمان مناسبی برای چیدن

این سیب زمستانه است، ولی رسیدن کامل آن (برای مصرف میوه) بین ماه‌های دسامبر تا مه است.

James Grieve

در اواخر قرن نوزدهم، شخصی به همین نام در اسکاتلند این واریته را از Potts Sämling پرورش داد.

شکل ظاهری: این سیب از لحاظ اندازه یکنواخت، کروی تا مخروطی، معمولاً درشت با وزنی حدود ۱۴۰ گرم است، پوست صیقلی آن اندکی چرب است، رنگ زمینه آن سبز مایل به زرد یا مایل به قرمز است و قسمت رو به آفتاب با خطوطی نارنجی رنگ پوشیده شده است. گوشت میوه: به رنگ زرد مایل به سفید، نرم و بسیار آبدار است و رایحه‌ای مطبوع، معطر و شیرین دارد.

نوع مصرف: این سیب، هم به صورت خام و هم به صورت پخته مصرف می‌شود. از این سیب برای تهیه آبمیوه به طور صنعتی استفاده می‌شود و به دلیل میزان کم قند به عنوان سیب رژیمی شناخته شده است. **برداشت و قابلیت نگهداری:** این سیب زودرس (نوبر) در اواخر ماه اوت تا اوایل سپتامبر چیده می‌شود و تا ماه اکتبر قابل مصرف است.



James Grieve

Jonagold

این واریته در سال ۱۹۳۵ از پیوند دوگونه Jonathan و Golden Delicious در آمریکا پرورش داده شده و از هفتاد سال پیش وارد بازار اروپا گشته است.

شکل ظاهری: این سیب درشت دوست گرمی کاملاً کروی است و



Janagold

در قسمت تحتانی اندکی به سمت بالا نازک‌تر می‌شود. پوست سفت و صیقلی آن حالتی مومی دارد. اگر میوه را در مکان گرم انبار کنند با گذشت زمان حالتی چرب پیدا می‌کند. رنگ آن‌که مخلوطی از زرد، نارنجی و قرمز است با نقاط کمرنگ و پررنگی پوشیده شده است. گوشت میوه به رنگ زرد، نرم، آبدار و شیرین است ولی در عین حال اندکی نیز به ترشی می‌زند.

نوع مصرف: به دلیل شکل ظاهری خوب و رایحه مطبوع این نوع سیب برای مصرف به صورت خام و تازه مناسب است. البته می‌توان از آن برای تهیه غذا و شیرینی نیز استفاده نمود، گرچه پس از بریدن سریعاً تغییر رنگ می‌دهد و قهوه‌ای می‌شود. به دلیل طعم شیرین نزد کودکان بسیار محبوب است.

برداشت و قابلیت نگهداری: اگر این سیب زمستانه در اوایل ماه اکتبر چیده شود می‌توان آن را در انبار خنک تا ماه مه نگهداری نمود، پس از گذشت این مدت قوام و سفتی خود را از دست خواهد داد.

RubINETTE

این واریته سوئیسی در سال ۱۹۶۶ از پیوند Golden Delicious با Cox Orange Cherry به وجود آمد. از لحاظ طعم مقام اول را دارد.

شکل ظاهری: سیبی است متوسط، کاملاً مخروطی و به وزن تقریبی ۱۴۰ گرم. زمینه‌اش رنگ زرد مایل به سبز است و در قسمت رو به آفتاب خطوط قرمز مایل به نارنجی دارد که گرداگرد آن را نقاط ستاره‌ای شکلی پوشانده است.



RubINETTE

گوشت میوه: آبدار و به رنگ زرد سیر است و طعم و رایحه مطبوعی

دارد. طعم میوه تازه چیده شده ترش است ولی با گذشت زمان و طی انبار کردن شیرین می شود.

نوع مصرف: به دلیل رایحه تند، درشتی و میزان مطلوب قند و اسید میوه برای مصرف به صورت خام و تازه مناسب است. البته به صورت پخته نیز قابل استفاده است. تلفیق آن با کاهوی چینی و اندیو برای تهیه سالاد عالی است.

برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب را در اواخر ماه سپتامبر می چینند و حداکثر تا ماه مارس بدون تغییر در قوام و طعم انبار می کنند.

Starking

این واریته موتاسیونی (نوع جهش یافته) از سیب Red Delicious است که در سال ۱۹۲۰ در مدرسه باغبانی برادران اشتارک در آمریکا به وجود آمد.

شکل ظاهری: این سیب درشت وزنی حدود ۱۶۰ گرم دارد، بلند و کشیده است با رگه‌هایی که در قسمت انتهایی میوه (تشتک چشم) به صورت کنگره‌های برآمده‌ای به چشم می خورد.

رنگ زرد مایل به سبز زمینه آن تقریباً همیشه و به طور کامل با رنگ قرمز تیره مایل به قهوه‌ای و نقطه‌های روشن پوشیده شده است.

گوشت میوه: تا حدودی آبدار و زرد رنگ است. قسمت زیر پوست میوه به رنگ صورتی است، طعم آن شیرین و دارای رایحه‌ای مطبوع است، گاهی نیز بدون طعم خاص و بی مزه است. در مکان گرم بافت داخلی این سیب سریعاً پوک می شود، دارای مقدار اندکی ویتامین C است.



Starking

نوع مصرف: این سیب بیشتر تر به صورت خام و تازه مصرف می‌شود. معمولاً آن را فقط به صورت تزئینی و به دلیل هماهنگی رنگ با Granny Smith در ظرف میوه می‌چینند.

برداشت و قابلیت نگهداری: این سیب دیررس زمستانه در ماه اکتبر می‌رسد و تا ماه مارس یا آوریل طعم خود را به خوبی حفظ می‌کند.

همه چیز در باره سیب

خصوصیات ویژه

| برای تخمیر الکلی | مناسب زمان شیره | مناسب افراد حساس به اسید میوه | مناسب کودکان | سیب کودکان | بیولوژیکی | مسواک بیولوژیکی | نسب رژیمی | وزن میوه گرم | اسید میوه درصد | قند درصد | ویتامین C میلی گرم / ۱۰۰ گرم | منشأ سال کشور | نام واریته |
|------------------|-----------------|-------------------------------|--------------|-------------------|-------------|-------------------|---------------------|--------------|----------------|----------|------------------------------|----------------------|------------------|
| | | | | | | | x | ۱۲۰ | ۷ | ۱۲ | ۱۰-۱۵ | آلمان ۱۹۳۰ | Alkmene |
| x | | | | x | | | | ۱۱۰ | ۹ | ۱۳ | ۲۰-۲۵ | آلمان ۱۸۸۰ | Berlepsch |
| xx | | | | (x) | | | | ۲۰۰ | ۱۱ | ۱۵ | ۱۵-۲۰ | هلند ۱۸۵۶ | Boskoop |
| | | | | | | | | ۱۵۰ | ۷ | ۱۳ | ۳۰-۳۵ | نیزلند ۱۹۵۰ | Braehurn |
| x | x | xx | | x | | | xx | ۱۲۰ | ۸ | ۱۴ | ۱۰-۲۰ | انگلستان ۱۸۲۵ | Cox Orange |
| x | | | | | | x | | ۱۶۰ | ۴ | ۱۱ | ۵-۱۰ | فرانسه ۱۹۶۵ | Delbarestivale |
| x | xx | xx | | | | x | | ۱۳۰ | ۹ | ۱۴ | ۱۰-۱۵ | هلند ۱۹۵۵ | Elstar |
| x | (x) | x | | | | | | ۱۳۰ | ۴ | ۱۴ | ۵-۱۰ | نیزلند ۱۹۳۴ | Gala |
| x | | (x) | | xx | | | x | ۱۹۰ | ۵ | ۱۲ | ۵-۱۰ | آلمان ۱۹۵۱ | Gloster |
| x | | | | | | | | ۱۵۰ | ۶ | ۱۴ | ۱۰-۱۵ | آمریکا ۱۸۹۰ | Golden Delicious |
| x | | | | | | x | | ۱۲۰ | ۷ | ۱۴ | ۱۵-۲۰ | قبل از ۱۷۰۰ فرانسه | Goldparmäne |
| | | (x) | | | | | xx | ۱۶۰ | ۶ | ۱۱ | ۱۵-۲۰ | قبل از ۱۶۷۰ دانمارک | Gravensteiner |
| x | | | | | | | x | ۱۴۰ | ۷ | ۱۲ | ۵-۱۵ | آمریکا ۱۹۳۵ | Idared |
| | | (x) | | x | | | | ۲۰۰ | ۶ | ۱۳ | ۱۰-۱۵ | قبل از ۱۸۸۰ انگلستان | James Grieve |
| xx | | | | | | (x) | | ۱۴۰ | ۹ | ۱۶ | ۱۰-۱۵ | آمریکا ۱۹۴۳ | Jonagold |
| | | | | | | | | ۱۴۰ | ۹ | ۱۶ | ۱۰-۱۵ | سوئیس ۱۹۶۶ | Rubinette |
| قند زیاد | قند زیاد | اسید کم | اسید کم | اسید زیاد، قند کم | اندازه کوچک | اسید زیاد، قند کم | دلیل انتخاب: اند کم | ۱۶۰ | ۶ | ۱۲ | ۰-۵ | آمریکا ۱۹۲۰ | Starking |

سیب و تندرستی

سیب میوه‌ای است سالم. شرح و توصیف خواص مفید سیب برای سلامتی، مثل شرح و توصیف داروخانه‌ای کوچک است. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، تندرستی خود را تأمین می‌کنند و علاوه بر آن از بروز بیماری‌های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آیند جلوگیری می‌نمایند.

تأثیر سیب هنگام بروز بیماری‌ها چیست؟

سیب میوه‌ای است سالم. عوامل متعدد و ضروری برای تندرستی که در سیب موجود هستند آن را با داروخانه‌ای کوچک همانند ساخته است. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند بدون شک از تندرستی خود حمایت می‌کنند و از بروز بیماری‌های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی به وجود می‌آیند پیشگیری می‌نمایند.

داروخانه کوچکی که سیب به ما اهدا می‌کند چه در مصارف خوراکی و چه در مصارف خارجی به عنوان کمپرس یا ماسک به طور کاملاً موفقیت‌آمیزی با اختلالات، حساسیت‌ها و بیماری‌ها مقابله می‌کند.

البته همیشه هنگام بروز بیماری‌های حاد باید به پزشک مراجعه کرد، زیرا در چنین مواردی خوددرمانی با سیب - یا هر ماده طبیعی دیگر - بی‌ثمر خواهد بود و حتی باعث وخیم‌تر شدن وضع بیمار و طولانی شدن مدت بیماری نیز می‌گردد.

سیب میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد

از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکنه قلبی یاد شده است. سیب به دلیل عناصر گیاهی کاهش‌دهنده کلسترول مانند اسیدفنول و فلاونوئیدهای موجود در آن و به عنوان بخش مفیدی در رژیم‌های کم کلسترول می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. زیرا میزان بالای کلسترول یکی از فاکتورهای خطر در تمامی بیماری‌های مربوط به سیستم قلبی - عروقی است. علاوه بر این کلسترول و دیگر چربی‌های خون در بدن امر نه تنها مضر نیستند بلکه به عنوان عناصر چرب سلول‌ها ماده‌ای ضروری برای ارگان‌های بدن به شمار می‌آیند. از سویی بدن

چربی مورد نیاز خود را می‌سازد و از سوی دیگر این چربی‌ها از مواد غذایی - به خصوص مواد غذایی حیوانی - به بدن ما می‌رسند. این چربی‌ها که کلسترول نیز جزو آن‌هاست در خون انسان قابل اندازه‌گیری است.

کلسترول بالا مستقیماً باعث بروز ناراحتی‌های جسمی نمی‌شود بلکه ابتدا به آرترواسکلروز - تجمع چربی در دیواره داخلی رگ‌های خونی - را تسهیل می‌کند و بدین ترتیب باعث بروز بیماری‌هایی همچون سکتة قلبی یا نارسایی قلب و عروق می‌گردد. برای پیشگیری از بالا رفتن میزان کلسترول خون پیروی از رژیم غذایی متعادل مهم‌ترین امر به شمار می‌رود. در چنین رژیمی میزان مصرف چربی و الکل بسیار ناچیز است. سیب یکی از مواد غذایی سالم است، زیرا بیش از هر چیز پکتین موجود در پوست سیب انواع چربی‌ها از جمله کلسترول را در معده احاطه می‌کند و باعث دفع آسان‌تر آن‌ها از بدن می‌گردد. با کاهش کلسترول ارگان‌های بدن ما کم‌تر آسیب می‌بینند. در مقایسه با انواع دیگر میوه‌ها پکتین سیب یک درصد بیش‌تر است.

تمایل کاهش کلسترول در زنان بارزتر و مشخص‌تر از مردان است. اخیراً مصرف ویتامین E برای پیشگیری از سکتة قلبی بیش از پیش توصیه می‌شود، نگاهی به میزان این ویتامین ضد سکتة در سیب جالب توجه است: هر صد گرم سیب حاوی ۰/۷ تا ۰/۴ میلی‌گرم ویتامین E است که در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار زیاد است.

قند موجود در سیب برای بیماران مبتلا به دیابت مجاز است

میزان قند خون در افراد مبتلا به دیابت نقش مهمی دارد. مقدار قند خون

آبمیوه‌های صنعتی و تصفیه شده بر خلاف آب سیب طبیعی که زلال نیست دارای مقدار کمی پکتین هستند و به همین دلیل تأثیر چندانی بر کاهش کلسترول خون ندارند.

بیماران دیابتی بیش‌تر از حد مجاز است، زیرا بدن آن‌ها انسولین کافی برای متعادل نگه داشتن قند خون را تولید نمی‌کند. در چنین بیمارانی علاوه بر تزریق انسولین و دارودرمانی پیروی از رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌قند حائز اهمیت است. با توجه به وضع بیمار مصرف قند به‌طور کامل حذف یا محدود می‌گردد. در حالی که شکر تصفیه شده، گلوکز، شکر مالت‌دار و همچنین عسل برای افراد مبتلا به دیابت ممنوع است، مصرف میوه و آبنمیه تا حدودی مجاز می‌باشد. سیب مناسب‌ترین میوه برای بیماران دیابتی است، زیرا تناسب متعادلی بین فروکتوز، گالاکتوز و ساکاروز دارد، که از دو نوع قند اخیر تا حد امکان بیماران دیابتی باید اجتناب ورزند. نسبت این سه نوع قند در سیب خام تازه ۱۵/۱۵/۶۰ است، ولی در اثر انبار کردن مقدار ساکاروز سیب کاهش می‌یابد، از این رو به بیماران دیابتی توصیه می‌شود که بر خلاف دیگران سیب تازه مصرف نکنند، خوردن سیب انباری برای آنان مناسب‌تر است. مقدار قندهای موجود در سیب و تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر در هر وارته‌ای متفاوت است، البته میزان فروکتوز معمولاً کم‌تر از پنجاه درصد نیست. وارته‌های زیر دارای مقادیر فراوان فروکتوز هستند:

Jonathan، Idared، Roter Delicious، Bramley's Seedling، Blenheim"
 و Ontario Reinette، McIntosh، Landsberger Reinette، Jakob Lebel
 "Wealthy"

به کمک سیب می‌توان از نقرس و درد مفاصل پیشگیری کرد

یکی از بیماری‌هایی که به‌طور مشخص به علت پرخوری و مصرف مداوم الکل بروز می‌کند درد مفاصل و نقرس است. البته مستعد بودن ابتلا به این بیماری متابولیکی ارثی است. در موارد حاد بیمار با دارو و کمپرس

در رژیم مبتلایان به دیابت کربوهیدرات‌ها با واحد BE سنجیده می‌شود. ۱۲ گرم کربوهیدرات معادل یک BE است. بیماران مبتلا به دیابت می‌توانند به مقدار دلخواه سیب مصرف کنند زیرا هر صد گرم سیب تنها حاوی یک BE است. در حالی که پانزده گرم نان خشک و ترد سوخاری حاوی یک BE است.

اگر والدین و اجداد شخصی دچار نقرس باشند آن فرد باید به وسیله نوشیدنی‌های مدر مانند چای سیب و رژیم غذایی سالم از بروز این بیماری پیشگیری نماید، زیرا به طور ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری است.

نه تنها گرما بلکه مواد ضدالتهاب موجود در سیب باعث کاهش درد می‌گردد. چون بیماری‌های رماتیسمی مختلفی با علائم مشابه وجود دارد، بیمار باید مفیدبودن این روش را با مشورت پزشک امتحان کند، در صورتی که پزشک، پمادهای سردکننده یا کمپرس سرد را برای بیمار تجویز کرده باشد به هیچ عنوان نباید بیمار از بانداژ گرم سیب استفاده کند.

با بستن موضع دردناک با سیب رنده شده می‌توان از خاصیت ضد التهاب سیب در درمان بیماری‌های التهابی و رماتیسمی یاری گرفت.

سرد درمان می‌شود. برای جلوگیری از گسترش و طولانی شدن بیماری پیروی از رژیم غذایی فاقد گوشت و چربی ضروری و غیر قابل اجتناب است. در این جا نیز سیب میوه‌ای بسیار ارزشمند است زیرا هم چربی چندانی ندارد و هم باعث کاهش اوره می‌شود. در بیماری نقرس که جزو بیماری‌های رماتیسمی است میزان اوره خون بیش از حد مجاز افزایش می‌یابد و به اندازه کافی از طریق کلیه‌ها دفع نمی‌شود. هرگاه در هر صد میلی لیتر خون بیش از ۴ میلی‌گرم اوره وجود داشته باشد به شکل کریستال در خون گرد می‌آید، تجمع اوره در مفاصل باعث ایجاد تورم و درد شدید می‌شود. چنین التهابی اغلب باعث تب در بیمار می‌گردد و ممکن است چندین روز یا هفته به طول انجامد. سیب به دو روش مختلف بر اسید اوریک تأثیر می‌گذارد: اولاً باعث پرکارتر شدن کلیه‌ها، افزایش میزان ادرار و دفع اوره از بدن می‌شود، دوماً اسید میوه موجود در سیب کریستال‌های اوره را در بر می‌گیرد و باعث تجزیه و شکستن آن‌ها می‌گردد. جای تهیه شده با پوست خشک سیب فعالیت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد و باعث دفع اسید اوریک می‌شود. در دیگر بیماری‌های رماتیسمی می‌توان از کمپرس گرم سیب استفاده نمود، به این منظور سیب رنده شده را گرم کرده، قسمت‌های دردناک را با آن بانداژ می‌کنند.

سیب و مشکلات دستگاه گوارش

اگر سیب خام با پوست خورده شود اندکی ملین و محرک سیستم گوارش خواهد بود. عناصر مختلف موجود در سیب عملکرد معده و روده را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نه تنها برای درمان یبوست بلکه در درمان اسهال نیز مفید هستند. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند به تنظیم

عوامل زیر بر تکرر و قوام
مدفوع تأثیرگذار هستند:

- تغذیه
- تحرک
- سن
- آب و هوا
- استرس
- تنش‌های روانی

عملکرد سیستم دستگاہ گوارش خود کمک بسیاری می‌کنند. حتی جویدن سیب باعث به‌کار افتادن دستگاہ گوارش می‌شود، زیرا آنزیم‌های موجود در سیب باعث افزایش ترشح بزاق می‌شوند. بزاق باعث لیز و نرم شدن مواد غذایی می‌گردد و قسمت‌های ضروری را برای ارگان‌های مختلف تجزیه و جدا می‌سازد، وقتی سیب به روده‌ها می‌رسد بافت الیافی آن، که پس از آب و کربوهیدرات بیش‌ترین ماده موجود در سیب است، باعث به‌کار افتادن سیستم گوارش می‌شود. بافت الیافی سیب ماهیچه‌های روده را قوی‌تر و ورزیده‌تر می‌سازد و باعث افزایش ترشح آنزیم‌های هضم‌کننده غذا می‌گردد. سیب حجم پکتین در روده را افزایش می‌دهد، در عین حال که مواد سمی و باکتری‌ها را تجزیه می‌کند بر بافت مخاط معده نیز اثر آرامبخش دارد. همچنین اسید میوه و سوربیت (الکل قند) سیستم گوارش را به‌کار می‌اندازند و با تأثیر ضد باکتری خود باعث تناسب میزان باکتری‌های موجود در روده می‌شوند.

کسانی که دچار یبوست هستند باید در حد امکان سیب را با پوست، قسمت مرکزی و هسته‌های آن بخورند و مایعات فراوان بنوشند، زیرا تأثیر ملین سیب تنها به همراه نوشیدن مایعات نتیجه رضایت‌بخشی خواهد داشت.

برای درمان اسهال در وهله اول باید قسمت‌هایی از سیب که تأثیر ملین دارند و حاوی مواد الیافی هستند مصرف نشوند، بنابراین باید پوست سیب را کند و هسته‌های آن را درآورد. سپس گوشت میوه را با رنده ریز رنده کرد، بدین ترتیب لزومی به جویدن آن نخواهد بود و بزاق کمتری ترشح خواهد شد.

توصیه می‌شود روزانه پنج بار دویست گرم سیب رنده شده میل کنید و

از مصرف هر نوع ماده غذایی دیگری پرهیزید. چون هنگام اسهال بدن آب زیادی از دست می‌دهد نوشیدن مقدار زیادی مایعات به خصوص آب و چای بابونه مفید خواهد بود.

در اسهال نوزادان باید از درمان با سیب صرف نظر کرد و به پزشک مراجعه نمود. آب سیب در مقادیر کم نیز ممکن است باعث بروز اسهال در برخی از کودکان شود.

تأثیر نیروبخش و ضد خستگی سیب

همه ما احساس خستگی جسمی و روحی را تجربه کرده‌ایم. علایمی چون ضعف حافظه و تمرکز، خستگی و بی‌حوصلگی از نشانه‌های آن است. پیامدهای خستگی جسمی، روحی و روانی که مجموعاً آن را استرس می‌نامند در زندگی امروزی ما امر نادری نیست.

خوردن سیب در چنین مواقعی بسیار نافع است، زیرا قند میوه (فروکتوز) سریعاً جذب خون می‌شود و به بدن انرژی می‌دهد. آب موجود در سیب که حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد آن را شامل می‌شود به تمامی ارگان‌های بدن نیروی تازه‌ای می‌بخشد.

از لحاظ فیزیولوژیکی خستگی و سستی به علت عدم توازن عناصر معدنی در بدن بروز می‌نماید. پس از تمرینات ورزشی سنگین میزان پتاسیم، سدیم و کلسیم در عضلات کاهش پیدا می‌کند.

بی‌حوصلگی که پس از فشارهای روحی در شخص بروز می‌کند به دلیل کاهش میزان کلسیم است. خوردن سیب علاوه بر تولید انرژی از طریق قند میوه عناصر مهم و ضروری را به شکل قابل جذب سریع به بدن می‌رساند. بدین دلیل سیب بهترین غذای میان‌وعده برای دانش‌آموزان،

دانشجویان و شاغلین است، زیرا در عین حال که سیرکننده است باعث بیوست نمی شود و به کمک ویتامین های فراوان و مهم ترین آن ها یعنی ویتامین C باعث تحریک سیستم متابولیسم بدن می گردد.

ناراحتی های عضلانی مختصر

خواب رفتن و کرخ شدن اندام ها یا احساس مورمور در دست ها و پاها اغلب با تأمین مقدار کمی کلسیم، منیزیم و فسفر از بین می رود. با خوردن سیب این عناصر بدون نیاز به تغییر و تجزیه جذب بدن می شوند. برای بهبود چنین ناراحتی هایی باید روزانه سه عدد سیب متوسط میل شود. سیب تأثیر مطلوبی بر بهبود پرش مختصر عضلات پلک، لب، گردن، معده و اعصاب دارد.

خواب راحت با سیب

سه چهارم مردم آلمان از بد خوابی شکایت دارند، زنان دو برابر مردان دچار مشکلات مربوط به خواب هستند، این ناراحتی ها شامل مشکلات به خواب رفتن، اختلالات هنگام خواب و بیدار ماندن طولانی مدت در میانه شب بدون به خواب رفتن مجدد است.

علاوه بر رفع علت بی خوابی، خوردن یک عدد سیب قبل از خواب سودمند خواهد بود. علت بی خوابی یا بیدار شدن در میانه شب یا قبل از سپیده دم کاهش قند خون است. فروکتوز موجود در سیب باعث تعادل طولانی تر مقدار قند خون می گردد. ویتامین های گروه B، منیزیم و عناصر متعدد موجود در سیب تأثیر آرام بخشی بر اعصاب دارند و به روند به خواب رفتن کمک می کنند. چای سیب و آب سیب نیز داروهای خانگی قدیمی و آرام بخشی هستند که می توان قبل از خواب آن ها را نوشید.

عوامل مؤثر بر بی خوابی و

اختلالات خواب

● سر و صدا

● الکل

● خوردن غذای سنگین

● کار در شیفت های

مختلف

● تخت خواب خیلی نرم

● اتاق خواب خیلی گرم

● مسموم بودن هوای

اتاق خواب

● مشکلات شغلی و

شخصی

بیدار شدن بهتر با سیب

افرادی که پس از برخاستن از خواب به سختی سر حال و شاداب می‌شوند و معتقدند که تنها با نوشیدن قهوه سر حال خواهند شد باید یک بار شروع صبح را با خوردن سیب امتحان کنند.

عناصر قابل جذب و بیش از هر چیز کربوهیدرات‌ها هنگام صبح که قند خون کاهش پیدا می‌کند تأثیری نشاط بخش دارند، ویتامین C این تأثیر را تشدید می‌کند و مدت آن را طولانی‌تر می‌سازد.

زنان بارداری که در سه ماهه اول بارداری دچار تهوع صبحگاهی هستند باید قبل از برخاستن یک عدد سیب بخورند، با افزایش سریع قند خون حالت تهوع در برخی از افراد از بین می‌رود.

تأثیر آرامبخش سیب

چای پوست سیب که با اندکی عسل شیرین شده باشد نوشیدنی آرامبخشی است. خوردن سیب خام نیز تأثیر آرامبخشی بر سیستم اعصاب دارد. علاوه بر ویتامین‌های گروه B، منیزیم و فسفر و برخی عناصر دیگر که اثر آرامبخش بر اعصاب دارند شیرینی سیب و جویدن آرام آن باعث انبساط عضلات منقبض صورت می‌شود.

افزایش مقاومت بدن

سیب به دلیل داشتن ویتامین C برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است. زیرا ویتامین C مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.

یافته‌های علمی نشان می‌دهند که افرادی که به طور مرتب سیب می‌خورند کم‌تر دچار عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی می‌شوند.

معمولاً ویتامین C اولین کمک مؤثر و عملی هنگام بروز سرماخوردگی است. به جای مصرف قرص‌های ویتامین C تجاری بهتر است به طور مرتب سیب بخورید!

کسانی که با وجود پیشگیری‌های لازم باز هم بیمار می‌شوند می‌توانند به کمک سیب علایم سرماخوردگی را کاهش دهند. غرغره کردن آب سیب گلودرد را کاهش می‌دهد. در این جا نیز از تأثیر نشاط بخش و محرک متابولیسم سیب می‌توان استفاده کرد. سیب رنده شده غذایی مقوی است که بی‌اشتهایی را از بین می‌برد و معمولاً بیمار آن را با میل و رغبت می‌خورد. سیب رنده شده به دلیل خاصیت ضد التهاب اثر تب‌بر نیز دارد، گرچه این اثر ثابت نشده است. هنگام بروز تب نوشیدن مایعات فراوان سودمند است، جای پوست سیب در چنین مواقعی مفید خواهد بود.

سیب، درمانگری با استعدادهای ذاتی فراوان

سیب برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات به خصوص سرطان و سکته قلبی مؤثر است. مکانیسم تأثیر آن به تک تک عناصر موجود در سیب بستگی دارد.

اسید کلوروژن مانع از ایجاد و تجمع سنگ در ارگان‌هایی مانند کلیه و مثانه می‌گردد.

یافته‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که اسید کلوروژن و کافئین - که بیش از هر چیز در سیب تازه وجود دارد - ضد سرطان هستند.

در ناراحتی‌های کبد و کیسه صفرا پیروی از رژیم سیب توصیه می‌شود، زیرا این میوه حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و کربوهیدرات‌های قابل جذب است که مانع از یبوست می‌شوند و طبیعتاً به این ترتیب از فشار بر کبد و کیسه صفرا می‌کاهد.

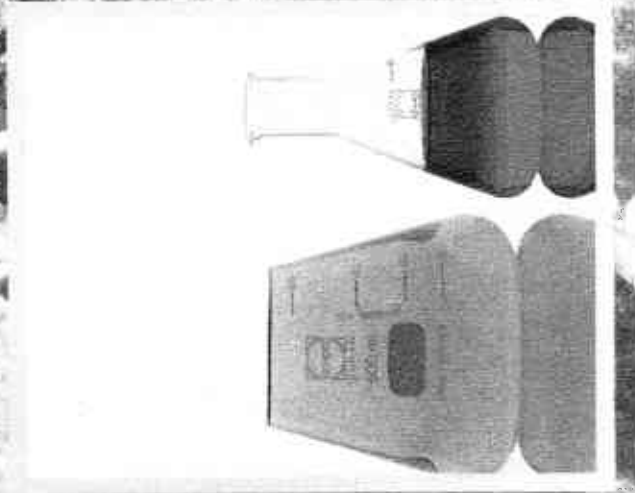
پتاسیم، منیزیم و سلولز سیب ضد فشار خون بالا هستند.

در ناراحتی‌های کلیه و مجاری ادرار سیب و چای سیب باعث دفع بیشتر ادرار می‌گردند.

در بیماری‌های التهابی سیب و آب سیب - حتی نوشیدن یک لیوان آب سیب به صورت روزانه - تأثیر مثبتی دارد و قسمت مهمی از رژیم غذایی بیمار را تشکیل می‌دهد، زیرا جوهر مازو ویروس‌ها و باکتری‌ها را از بین می‌برد و اثر ضد التهاب دارد.

داروخانه‌ای در سیب

سیب نه تنها در ظرف میوه زیباست، نه تنها به عنوان میان وعده تازه خوش طعم است یا به عنوان ماده اولیه در غذاها و شیرینی‌ها قابل استفاده است، بلکه ویژگی‌های قابل توجه آن در جای دیگری نهفته است. مسلماً سیب به دلیل عناصر متعدد موجود در آن بسیار مفید است. آنان که از کیفیت و ارزش واقعی سیب آگاهند می‌توانند از آن برای تندرستی خود به صورت هدفمند و شایسته بهره‌مند شوند.



حضور ثابت و همیشگی سیب در طب سنتی از صدها سال پیش بی دلیل نبوده است. سیب جزو نیروبخش‌ترین میوه‌هاست، زیرا حاوی عناصر، مواد معدنی، ویتامین‌ها و عناصر گیاهی ثانویه بسیاری است. سیب مقاومت بدن را افزایش می‌دهد، دستگاه گوارش را تنظیم می‌کند، باعث کاهش کلسترول خون می‌گردد، به رفع اختلالات خواب کمک می‌کند، اعصاب را قوی‌تر می‌سازد، عروق را تقویت می‌کند و از دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌نماید. سیب ارمغان طبیعی گسترده‌ای است که کم‌تر داروی ساخت دست بشر می‌تواند با آن رقابت کند. نه تنها خوش طعم است، عوارض جانبی نیز ندارد و تا به حال دیده نشده کسی در برابر آن حساسیت داشته باشد.

سیب، بمب ویتامین

سیب حاوی ویتامین‌های A، B₁، B₂، B₆، B₁₂، C، E، K، اسید پانتاتونیک، نیاسین، بیوتین، اسید فولیک و کولین است. مقادیر این ویتامین‌ها در وارته‌های مختلف سیب متفاوت است. زودتر یا دیرتر از موعد چیدن سیب باعث کاهش مقدار ویتامین‌های آن می‌شود، حتی میوه‌هایی که از یک درخت چیده می‌شوند بسته به این که میوه روی کدام شاخه درخت رویده باشد، دارای مقادیر بیش‌تر یا کم‌تری از ویتامین‌های مختلف هستند. سیب‌هایی که در قسمت سایه رشد می‌کنند کم‌تر از سیب‌های قسمت آفتابگیر درخت حاوی ویتامین هستند. از آن‌جا که هفتاد درصد ویتامین‌ها در پوست و زیر پوست سیب قرار دارند، باید در حد امکان میوه را با پوست خورد و در آشپزی نیز بدون گرفتن پوست آن را مصرف کرد.

عناصر بیواکتیو موجود در مواد غذایی عبارتند از:

- فیبر
- عناصر موجود در مواد غذایی تخمیر شده
- مانند ترشی کلم یا ماست
- عناصر گیاهی ثانویه

علاوه بر ویتامین‌ها پوست سیب حاوی آهن، منیزیم، چربی‌های اشباع نشده و عناصر بیواکتیو است. خوردن قسمت مرکزی و هسته‌های سیب مقدار زیادی ید به بدن ما می‌رساند.

چه مقدار ویتامین برای بدن ضروری است

برای مراقبت بهینه از هفتاد میلیارد سلول بدن فقط به چندین گرم ویتامین در روز نیاز داریم. مولکول‌های کوچک ویتامین در متابولیسم گیاهان، جانوران و انسان نقش به‌سزایی دارند.

تا چندی پیش سیزده نوع ویتامین که عبارتند از ویتامین‌های A، C، E، D، K و هشت ویتامین گروه B شناخته شده بود، در حال حاضر سیزده ویتامین از گروه B آنالیز شده است که تعدادی از آنها در اشکال مختلفی وجود دارند. بقیه ویتامین‌ها نیز دارای ساختار مولکولی متفاوتی هستند. این یکی از دلایلی است که مصرف ویتامین به صورت مکمل دارویی نمی‌تواند جایگزین مواد غذایی غنی از ویتامین گردد. حتی با مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین نیز به ندرت می‌توان تمامی این ویتامین‌ها را به دست آورد.

با توجه به سبک زندگی امروزی - استرس، سیگار، خوردن مقدار زیادی گوشت و چربی، و آلودگی‌هایی مانند گازهای سمی، دود ناشی از وسایط نقلیه، اشعه ماورای بنفش خورشید - نیاز بدن به ویتامین افزایش می‌یابد، بنابراین باید مقدار بیش‌تری ویتامین به بدن ما برسد تا دچار عوارض کمبود آن نشویم. دوز مکمل برای مقابله با استرس نیز باید در نظر گرفته شود.

معمولاً مصرف ۲۵۰ گرم میوه تازه، ۲۰۰ گرم سبزیجات تازه و ۱۵۰ گرم سالاد خام نیاز ویتامینی بدن ما را تأمین می‌کند.

با پیروی از رژیم غذایی متعادل و متنوع نه تنها دچار کمبود ویتامین نمی‌شویم بلکه از خطرات مصرف بیش از حد ویتامین نیز مصون خواهیم ماند.

ویتامین A - رتینول

ویتامین A قدرت بینایی را افزایش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و پوست را صاف و سلول‌ها را جوان نگه می‌دارد. این ویتامین منشأ گیاهی دارد و به همراه کاروتن سلول‌ها را در برابر میکروارگانیسم‌ها و رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. شصت نوع از ششصد کاروتن شناخته شده به عنوان پیش ویتامین A طبقه‌بندی شده‌اند.

سبزیجات و میوه‌های زرد رنگ، قرمز رنگ و سبزی تیره - بیش از همه هویج، اسفناج، کدو حلوایی و کلم سبز - دارای مقادیر زیادی کاروتن هستند. از میوه‌ها زردآلو دارای بیش‌ترین میزان کاروتن است. خوردن سه عدد میوه در روز نیمی از نیاز روزانه بدن به کاروتن را تأمین می‌کند، پوست سیب نیز حاوی کاروتن است.

ویتامین C - اسکوربیک اسید

مقدار ویتامین C در انواع سیب‌ها متفاوت است و منشأ ژنتیکی نیز دارد. Braeburn با بیش از سی میلی‌گرم ویتامین C در هر صد گرم بیش‌ترین مقدار ویتامین C را داراست، Berlepsch هم تقریباً همین مقدار ویتامین C دارد. Gloster، James Grieve و Granny Smith کم‌ترین مقدار ویتامین C را دارند، البته در هر وارسته نیز ممکن است مقدار ویتامین C متفاوت باشد. درختی که با کودی غنی از کلسیم، کم پتاس و کم ازت کوددهی شده باشد، سیب‌های پر ویتامین به بار خواهد آورد. سیب‌های نواحی سردسیر بیش از سیب‌های همان وارسته در نواحی گرمسیر حاوی ویتامین هستند. سیب‌های کوچک بیش‌تر از سیب‌های درشت ویتامین دارند، زیرا حدود نیمی از ویتامین C سیب در پوست آن است و سیب‌های کوچک در مقایسه مقدار بیش‌تری پوست دارند.

مقدار ویتامین C سیب به عوامل زیر بستگی دارد:

- وارسته (نوع) سیب
- رسیده یا کال بودن
- میوه هنگام چیدن
- رشد میوه در قسمت سایه یا آفتابگیر
- درخت
- تازگی سیب

کمبود ویتامین C یا اسکوربیک اسید باعث بروز بیماری اسکوربوت می‌شود. این ویتامین برای اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها و ساختار بافت همبند، استخوان‌ها و دندان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدون ویتامین C بدن قادر به دریافت عناصر خونساز یعنی آهن و فولیک اسید نیست. ویتامین C مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد و باعث تعادل روانی می‌گردد. نیاز روزانه بدن به ویتامین C ۷۵ میلی‌گرم است. کشیدن یک دانه سیگار ۳۵ میلی‌گرم آن را از بین می‌برد، وارد آمدن فشار روحی ناگهانی حدود سیصد میلی‌گرم ویتامین C را تخریب می‌کند. امروزه بیوشیمیست‌ها مصرف روزانه چهارصد میلی‌گرم ویتامین C را برای افراد بالغ توصیه می‌کنند.

عوارض کمبود ویتامین C خونریزی لثه، خستگی، ضعف اعصاب، سرماخوردگی‌های مکرر، ریزش مو، چین و چروک شدن پوست و اضطراب است.

مصرف مقادیر زیاد ویتامین در اشکال دارویی کمبود آن را به یکباره برطرف نخواهد کرد، در مورد ویتامین C تأمین آن به طور تقسیم شده در تمام مدت روز حایز اهمیت است.

بهترین راه تأمین این ویتامین مصرف میوه و سبزیجات است. مصرف میوه کامل تأثیری بیست برابر بیش‌تر از مصرف آبمیوه و مکمل‌های ویتامینی دارد، زیرا گوشت میوه دارای فلاونوئید است، که از تخریب ویتامین C جلوگیری می‌کند. از این رو انواع سیب منابع بسیار خوبی برای تأمین ویتامین C هستند، گرچه بسته به واریته سیب تنها $\frac{1}{4}$ تا $\frac{1}{2}$ مقدار ویتامین C لیمو را دارد. البته خوردن سیصد گرم سیب آسان‌تر از نوشیدن صد میلی‌لیتر آب لیمو است، علاوه بر این آب میوه فاقد فلاونوئید

افراد سیگاری به ویتامین C بیش‌تری نیاز دارند، زیرا کشیدن سیگار باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به خون می‌شود.

موجود در گوشت میوه است. یک عدد لیموی بزرگ، حدود صدگرم، به همراه گوشت آن ویتامینی معادل یک عدد سیب دویست گرمی، به خصوص از انواع غنی از ویتامین، مانند Braeburn دارد.

ویتامین C بسیار سودمند است، اما تنها زمانی در بدن مؤثر واقع می‌شود که اکسیژن کافی به بدن برسد. برای تأمین اکسیژن حرکات منظم در هوای آزاد کافی است و باید از ورزش‌های سنگین اجتناب شود.

ویتامین E - توکوفرول

هشت نوع ویتامین E وجود دارد که آن‌ها را توکوفرول‌ها نیز می‌نامند. همانند دانه‌های برف هیچ کدام از مولکول‌های ویتامین E شبیه یکدیگر نیستند، از این رو مکمل‌های دارویی نمی‌توانند به طور کامل جایگزین ویتامین E طبیعی باشند. این ویتامین محافظ به صورت آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و سلول‌ها را جوان نگه می‌دارد. بیش از هر چیز تمرینات ورزشی سنگین باعث کاهش ویتامین E بدن می‌گردد. کمبود ویتامین E موجب تازی دید، لکه‌های پیری، خستگی، ناباروری جنسی، تحریک‌پذیری، تنگی نفس و تپش قلب می‌شود. انواع مغزهای خشکبار و روغن‌های گیاهی مانند روغن سویا، روغن آفتابگردان، روغن زیتون و روغن جوانه گندم که به روش پرس سرد از دانه‌ها و تخم گیاهان به دست می‌آید، بهترین منابع ویتامین E هستند. انواع سیب‌ها حدود ۰/۳ تا ۰/۹ میلی‌گرم توکوفرول دارند. بدن ما روزانه به پانزده میلی‌گرم ویتامین E نیاز دارد، بیوشیمیست‌ها دو برابر این مقدار را توصیه می‌کنند.

مواد غذایی غنی از ویتامین E:

- شیر
- گوشت
- زرده تخم مرغ
- سبزیجات برگ‌دار
- روغن‌های گیاهی
- فرآورده‌های سویا

ویتامین K

ویتامین K عامل انعقاد خون است، اعصاب، استخوان‌ها و مفاصل نیز برای عملکرد صحیح خود به این ویتامین نیازمندند.

کمبود این ویتامین محلول در چربی باعث بروز اختلالات روده، خستگی و خونریزی بینی می‌شود. نیاز روزانه بدن به ویتامین K $0/05$ تا $0/1$ میلی‌گرم است. سبزیجات برگ‌دار و صیفی‌جات منابع غنی ویتامین K هستند، کلم سبز حاوی $0/5$ میلی‌گرم ویتامین K است. سبب دارای مقدار بسیار ناچیزی - حدود $0/05$ میلی‌گرم - ویتامین K است.

ویتامین B کمپلکس

ویتامین B طبیعی فقط به صورت کمپلکس وجود دارد و ایزوله شده و مجزا نیست. کمبود ویتامین B علایمی چون ریزش مو، سفید شدن زودرس موها، مشکلات پوستی، اضطراب، ضعف اعصاب و خستگی را به دنبال دارد. قند، الکل، چای و قهوه سیاه تخریب‌کننده ویتامین B هستند.

ویتامین‌های گروه B به دو دسته تقسیم می‌شوند: B_6 ، B_{12} ، فولیک اسید و پاراآمینو بنزوئن اسید (PABA) که دارای وظایف خاص خود هستند و ویتامین‌های B_1 ، B_2 ، B_3 ، B_5 ، بیوتین، کولین و اینوسیتول که در سوخت و ساز بدن مؤثر هستند.

ویتامین B₁ - تیامین

ویتامین B₁ که آن را تیامین یا آنژورین نیز می‌نامند جزو ویتامین‌های محلول در آب و حساس به حرارت است. تیامین به همراه منگنز و

معمولاً پرخاشگری شدید
به علت کمبود ویتامین B₁
بروز می‌کند.

پروتئین‌های مخصوص در کبد آنزیم‌هایی را تولید می‌کند که کربوهیدرات را به گلوکز تبدیل می‌کند. گلوکز برای عملکرد مغز و اعصاب بسیار با اهمیت است. تأمین مقدار کافی تیامین باعث شادابی، ارتقای قدرت تمرکز و حافظه و کمبود آن موجب تحریک‌پذیری و پرخاشگری می‌شود. نیاز روزانه ۰/۵ گرم در ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری (۴۱۸۶ کیلوژول) است. با توجه به نوع فعالیت زنان بین ۱ تا ۱/۲ و مردان ۱/۲ تا ۱/۵ میلی‌گرم، زنان باردار ۱/۵ و در دوران شیردهی ۱/۶ میلی‌گرم ویتامین B_۱ نیاز دارند.

تیامین موجود در انواع سیب در واریته‌های مختلف بین ۰/۰۲ تا ۰/۰۶ است. هر صد گرم مخمر آبجو حاوی ۱۲ میلی‌گرم تیامین و دیگر ویتامین‌های گروه B است.

ویتامین B_۲ - ریبوفلاوین

هر صد گرم سیب حاوی ۰/۰۱ تا ۰/۰۵ میلی‌گرم ویتامین B_۲ است. این ویتامین محلول در آب به نور حساس است و بخش اصلی آنزیم‌های تولیدکننده انرژی از چربی‌ها و کربوهیدرات‌هاست. ریبوفلاوین در رشد بافت‌ها نقش اساسی دارد و همچنین باعث شادابی پوست و مو می‌شود. مصرف حدود ۱ تا ۲ میلی‌گرم ویتامین B_۲ در روز توصیه می‌شود، زنان باردار باید ۰/۵ گرم بیش‌تر از مقدار فوق ویتامین B_۲ دریافت کنند. معمولاً افرادی که انرژی زیادی مصرف می‌کنند یا شدیداً دچار استرس هستند دو برابر مقادیر معمول به ریبوفلاوین نیاز خواهند داشت. لبنیات، سبزیجات برگ‌دار و غلات کامل منابع غنی از ویتامین B_۲ هستند. علائم کمبود آن خشکی پوست، ترک خوردگی لب‌ها، شکنندگی موها، ریزش مو، قرمزی چشم‌ها و ضعف تمرکز است.

ویتامین B_۳ - نیاسین

نیاسین نام دیگر ویتامین B_۳ است. نام‌های دیگر: اسید نیکوتینیک، نیکوتینامید.

نیاسین محلول در آب است، حرارت، اشعه ماورای بنفش، اسیدها و بازها قادر به تخریب آن نیستند، برای تولید انرژی مورد نیاز سلول‌ها آن را با هیچ چیز نمی‌توان جایگزین کرد.

زنان روزانه ۱۳ تا ۱۵ میلی‌گرم و مردان بین ۱۵ تا ۲۰ میلی‌گرم نیاسین نیاز دارند. کمبود آن باعث اختلال خواب، ضعف تمرکز، اضطراب و تحریک‌پذیری می‌شود. بهترین منبع نیاسین مخمر آبجو (۳۵ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم) است، سیب تازه ۰/۱ تا ۰/۵ میلی‌گرم ویتامین B_۳ دارد. بزرگ‌ترین دشمن نیاسین قند است.

ویتامین B_۵ - اسید پانتوتنیک

اسید پانتوتنیک محلول در آب است و در تولید انرژی از چربی‌ها، ترشح هورمون‌های جنسی و کورتیکواستروئیدها، عملکرد مناسب دستگاه عصبی و ساختار بافت پوست، مو و مخاط نقش مؤثری دارد.

علائم کمبود ویتامین B_۵ ریزش موها، سفید شدن موها، ضعف بینایی، درد عضلانی، خشم و عصبانیت است.

نیاز روزانه بدن بین ۵ تا ۱۰ میلی‌گرم و در زنان باردار و دوران شیردهی ۱۵ میلی‌گرم است. پنیر، انواع مغزها و غلات کامل مقدار زیادی ویتامین B_۵ دارند، غنی‌ترین منبع آن مخمر آبجو و ژل رویال (ماده تغذیه‌کننده ملکه زنبور عسل) است. هر صد گرم سیب دارای ۰/۰۵ تا ۰/۱۳ میلی‌گرم ویتامین B_۵ است.

هیچ ماده غذایی یا ویتامین دیگری همانند نیاسین با سلامت روح و روان انسان مرتبط نیست.

ویتامین H - بیوتین

بیوتین به وسیله باکتری‌های روده در بدن تولید می‌شود. اگر باکتری‌های مفید روده به علت مصرف الکل، شکر تصفیه شده یا آنتی بیوتیک‌ها از بین بروند، تولید ویتامین‌های H و K در بدن کاهش می‌یابد.

کمبود بیوتین باعث اضطراب، خستگی، عصبانیت، مشکلات پوستی، ریزش مو و شوره سر می‌گردد. زنان روزانه به ۰/۲۵ میلی‌گرم و مردان به ۰/۳ میلی‌گرم بیوتین نیاز دارند. در صورت عملکرد طبیعی روده‌ها ۱/۵ این مقدار را می‌توان از مواد غذایی به دست آورد. سیب تنها ۰/۰۱۵ تا ۰/۰۳۵ میلی‌گرم بیوتین دارد. منابع غنی آن مخمر آبجو، زرده تخم مرغ، گوجه فرنگی، برنج سبوس دار و پوست غلات است.

منابع اسید پانتوتینیک:

- حبوبات
- سبزیجات برگ‌دار
- مخمر آبجو
- سبوس
- فرآورده‌های غلات کامل
- جگر
- تخم مرغ

کولین

کولین باعث انتقال مولکول‌های چربی از کبد می‌شود، بدون این ویتامین سلول‌های مغز از بین خواهند رفت. کمبود شدید آن باعث بروز بیماری آلزایمر می‌شود. عوارض اولیه کمبود آن ناراحتی‌های قلبی - عروقی، فراموشی، ترس، عصبانیت و زودخشمی و اختلال خواب است. روده، کولین مورد نیاز بدن را تولید می‌کند. اسیدهای آمینه متیونین و سرین، ویتامین B_{۱۲} و اسید فولیک نیز در آن سهیم هستند. زرده تخم مرغ، جو و سبوس منابع غنی کولین هستند. نیاز روزانه بدن بین ۴ تا ۶ گرم است که حدود ۱/۴ آن از مواد غذایی تأمین می‌شود.

غذاهای غنی از کولین به بهبود ضعف حافظه کمک می‌کنند و حتی می‌توانند سلول‌های تخریب شده مغز را بازسازی کنند.

اینوسیتول

به غیر از نیاسین (ویتامین B_۳) بدن ما به هیچ ویتامینی به اندازه اینوسیتول

نیاز ندارد. این «ویتامین خواب» برای آرامش اعصاب، ماهیچه‌ها و غلبه بر استرس ضروری است. کمبود آن باعث اضطراب، اختلالات بینایی، ضعف اعصاب و ریزش موها می‌گردد. همانند کولین بدن ما روزانه به ۴ تا ۶ گرم اینوسیتول نیاز دارد، افرادی که دچار استرس هستند روزانه به ۸ گرم از آن نیاز خواهند داشت. $\frac{۳}{۴}$ از این مقدار در بدن تولید می‌شود، بقیه آن باید از طریق مواد غذایی تأمین شود. شیر، میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سرشار از اینوسیتول هستند. سبب حاوی ۲۲ میلی‌گرم اینوسیتول است، البته تأثیر خواب‌آور سبب بیش‌تر به دلیل تنظیم قند خون است و ارتباطی با اینوسیتول موجود در آن ندارد.

ویتامین B۶ - پیریدوکسین

پیریدوکسین در سوخت و ساز اسیدهای آمینه و تنظیم پروتئین خون نقش اساسی دارد. به‌طور کلی افرادی که روزانه دویار از میوزلی (مخلوط غلات و میوه) و مخمر آبجو استفاده نمی‌کنند دچار کمبود ویتامین B۶ می‌شوند. علائم کمبود آن ضعف سیستم ایمنی، خستگی، افسردگی، اضطراب، عصبانیت، ریزش موها و ضعف عضلانی است.

نیاز روزانه بدن بین ۲ تا ۳ میلی‌گرم است. غلات کامل، گردو، اسفناج و بیش از همه مخمر آبجو ($\frac{۲}{۵}$ میلی‌گرم در هر صد گرم) حاوی پیریدوکسین هستند. هر صد گرم سبب $\frac{۰}{۰۴}$ تا $\frac{۰}{۰۶}$ میلی‌گرم پیریدوکسین دارد.

اسید فولیک

تعداد افرادی که به مقدار کافی اسید فولیک دریافت می‌کنند ناچیز است.

اسید فولیک در برابر حرارت بسیار حساس است، از این رو مصرف مواد غذایی خام برای تأمین آن ارجحیت دارد. اسید فولیک برای تولید گوچه‌های قرمز خون و اسید نوکلئیک (مواد وراثتی سلول‌ها) ضروری است و باعث تحریک ترشح اسید معده نیز می‌گردد، با تأثیری که بر روح و روان دارد باعث شادابی و اعتماد به نفس می‌شود.

علایم کمبود اسید فولیک خستگی، کم خونی، اضطراب، سفید شدن موها، اختلالات رشد و ناراحتی‌های گوارشی است. نیاز روزانه بدن ۰/۱ میلی‌گرم است، در زنان باردار، اشخاصی که فعالیت زیادی دارند، افرادی که گوشت و پنیر زیاد مصرف می‌کنند و پس از گرفتن حمام آفتاب و مصرف الکل نیاز به اسید فولیک افزایش می‌یابد.

متخصصین متابولیسم مصرف روزانه ۰/۶ میلی‌گرم اسید فولیک را توصیه می‌کنند. جوانه گندم، زرده تخم مرغ، کاهو، سبزیجات برگ‌دار و مخمر آبجو حاوی مقادیر فراوانی اسید فولیک هستند. سبب تنها ۰/۰۰۸ میلی‌گرم اسید فولیک دارد.

ویتامین B_{۱۲} - کوبالامین

این «سوپر ویتامین» تنها در گوشت، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد. مصرف‌کنندگان سبزیجات و گیاهخواران باید علاوه بر آلفا (نوعی جلبک یا خزه دریایی) از کلم رنده شده و آب‌پز با سرکه، ماست و مخمر آبجو برای جبران کمبود کوبالامین استفاده نمایند.

ویتامین B_{۱۲} رابطه تنگاتنگی با ویتامین A دارد و بیش از هر چیز برای سلول‌های مغز استخوان و حفظ سلامت دستگاه عصبی ضرورت دارد. علایم کمبود آن خستگی، اضطراب و آسیب دیدگی‌های استخوانی است. نیاز روزانه به این ویتامین بین ۰/۰۰۲ تا ۰/۰۰۴ میلی‌گرم است.

فولیک اسید کافی تضمینی برای روح و روان سالم است، زیرا کنترل‌کننده ترشح نورآدرنالین و سروتونین -هورمون‌های محرک اعصاب- است.

مصرف سیب به صورت تازه، خوردن میوه با پوست و نگهداری آن در مکان سرد و تاریک باعث حفظ ویتامین‌ها در سیب می‌شود.

| | | | |
|------------------------|-----------------------|------------|---------------------------|
| ویتامین B _۱ | ۰/۰۲ تا ۰/۰۶ میلی‌گرم | اینوسیتول | ۲۲ میلی‌گرم |
| ویتامین B _۲ | ۰/۰۱ تا ۰/۰۵ میلی‌گرم | اسید فولیک | ۰/۰۰۸ تا ۰/۰۰۸ میلی‌گرم |
| ویتامین B _۳ | ۰/۱ تا ۰/۵ میلی‌گرم | ویتامین C | ۵ تا ۳۵ میلی‌گرم |
| ویتامین B _۵ | ۰/۰۵ تا ۰/۱۳ میلی‌گرم | ویتامین E | ۰/۳ تا ۰/۸ میلی‌گرم |
| ویتامین B _۶ | ۰/۰۴ تا ۰/۰۶ میلی‌گرم | ویتامین H | ۰/۰۰۳۵ تا ۰/۰۰۳۵ میلی‌گرم |

عناصر و املاح معدنی

املاح برای تمام عملکردهای حیاتی بدن ضروری هستند، آن‌ها مواد زیربنایی بدن را می‌سازند، از آنزیم‌ها محافظت می‌کنند، برای انتقال پیام‌های عصبی ضروری‌اند، میزان pH (اسیدیته) مایعات بدن را تنظیم می‌کنند، فشار سلولی و بافتی را تنظیم می‌کنند و نقشی اساسی در سیستم ایمنی بدن دارند.

تفاوت بین املاح و عناصر در مقدار آن‌هاست، گرچه عناصر فقط به مقدار بسیار اندک مورد نیاز بدن هستند اما غیر قابل اجتنابند. مهم‌ترین عناصر موجود در سیب آهن، سلیسیوم، منگنز، روی، مس، فلوراید، ید و سلنیوم است. مهم‌ترین املاح پتاسیم، فسفر، کلسیم، منیزیم، کلر و سدیم است.

املاح، عناصر و ویتامین‌ها تأثیر چندجانبه‌ای بر یکدیگر دارند. به طور مثال ویتامین C به جذب آهن کمک می‌کند و ویتامین B در جذب منیزیم دخالت دارد. همانند ویتامین‌ها املاح و عناصر نیز باید به طور

املاح موجود در سیب در مقیاس میکروگرم. هر میکروگرم (μg) یک هزارم میلی‌گرم است.
 آهن ۳۰۰-۶۰۰
 بور ۲۰۰-۳۰۰
 سیلیسیوم ۲۰۰-۱۰۰
 منگنز ۱۰۰-۳۰
 روی ۲۰-۷۰
 مس ۲۰-۴۰
 فلوراید ۱۰-۵
 ید ۲-۱
 سلنیوم ۲-۱
 ملیبدن ۱-۰/۲

روزانه و منظم به بدن برسند. بهترین راه دریافت روزانه املاح رعایت رژیم غذایی متعادل است. سیب به میزان قابل توجهی حاوی بیست نوع از املاح ضروری برای بدن انسان است. همانند ویتامین‌ها مقدار املاح نیز در وارپته‌های مختلف متفاوت است. اکثر املاح در پوست و زیر پوست میوه قرار دارند، بنابراین سیب را هنگام خوردن به خوبی بشویند و با پوست بخورید.

در ذیل عناصر مهم و ضروری موجود در سیب آورده شده است:

پتاسیم

هر صد گرم سیب حاوی ۱۰۰ تا ۱۸۰ میلی‌گرم پتاسیم است، پتاسیم بیش‌ترین ماده معدنی موجود در سیب است. پتاسیم و سدیم تنظیم‌کننده تعادل آب و هدایت‌کننده پیام‌های عصبی هستند. مصرف برخی از داروها مانند داروهای مدر و مسهل ممکن است باعث اشکال در تعادل املاح شود. علائم کمبود پتاسیم ضعف، خستگی و یبوست است. با مصرف سیب می‌توان از این عوارض پیشگیری نمود و حتی آن را جایگزین دارو ساخت، زیرا سیب علاوه بر ملین بودن باعث تحرک عملکرد اعصاب نیز می‌شود.

فسفر و کلسیم

کلسیم و فسفر مهم‌ترین بخش ماده سخت استخوان‌ها و دندان‌ها را تشکیل می‌دهند و برای انتقال پیام‌های عصبی در دستگاه عصبی ضروری هستند. علاوه بر این فسفر هسته مرکزی اسید نوکلئیک است که در هر سلولی وجود دارد. کلسیم و فسفر به کمک ویتامین D در روده‌ها تولید می‌شود.

هر صد گرم سیب حاوی ۲ تا ۶ میلی گرم سولفور است.

انواع سیب به طور میانگین حاوی ۸ تا ۱۴ میلی گرم فسفر و ۶ تا ۸ میلی گرم کلسیم است. نیاز طبیعی روزانه به فسفر یک میلی گرم و کلسیم تا ۲ میلی گرم است.

منیزیم

منیزیم ماده مغذی اصلی تمامی بافت‌های بدن است، ۷۰ درصد آن در استخوان‌ها مصرف می‌گردد. منیزیم باعث فعال شدن بیش از ۳۰۰ آنزیم در بدن می‌شود و جهت تبدیل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی نقش مهمی دارد. علائم کمبود آن زودخشمی، میگرن، حالت تهوع و گرفتگی عضلانی است. در درمان بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی نیز از منیزیم استفاده می‌شود. استرس بزرگ‌ترین دشمن منیزیم است.

منیزیم هسته مرکزی کلروفیل (سبزینه گیاهان) است، غنی‌ترین منبع غذایی جهت تأمین منیزیم سبزیجات برگ‌دار است. از آن‌جا که هر صد گرم سیب تنها یک درصد منیزیم دارد نمی‌تواند به تنهایی نیازمندی روزانه بدن را که ۵۰۰ میلی‌گرم است برآورده سازد.

املاح موجود در سیب

| نام | مقدار موجود در سیب | نیاز روزانه |
|--------|--------------------|------------------|
| پتاسیم | ۱۸۰-۱۰۰ میلی‌گرم | ۲-۳ گرم |
| فسفر | ۱۵-۱۰ میلی‌گرم | ۰/۷-۱/۲ گرم |
| کلسیم | ۸-۶ میلی‌گرم | ۰/۸-۲ گرم |
| منیزیم | ۶-۳ میلی‌گرم | ۲۶۰-۵۰۰ میلی‌گرم |
| کلر | ۵-۱ میلی‌گرم | ۸۳۰ میلی‌گرم |

آهن

سیب حاوی ۰/۳ تا ۰/۶ میلی‌گرم آهن است، نیاز روزانه افراد بالغ به آهن ۲۰ میلی‌گرم است. ویتامین C باعث جذب آهن در بدن می‌شود، چون سیب حاوی مقدار زیادی ویتامین C است، آهن آن نباید نادیده گرفته شود. به طور طبیعی بدن تنها درصد اندکی از آهن موجود در مواد غذایی را جذب می‌کند، سیب جذب آهن را بهبود می‌بخشد.

آهن در تشکیل گویچه‌های قرمز خون نقش مهمی دارد و جزئی حیاتی از هموگلوبین یا ماده رنگی خون است که در حمل اکسیژن در بدن بسیار ضروری است. این ماده در تشکیل میوگلوبین نیز نقش دارد. میوگلوبین ماده رنگی موجود در ماهیچه‌هاست که اکسیژن را برای استفاده در هنگام فعالیت ذخیره می‌کند. حتی کمبود ۱۰ درصد آهن در بدن باعث بروز علایمی همچون خستگی، ضعف عضلانی و رنگ‌پریدگی می‌گردد و سیستم ایمنی بدن نیز ممکن است دچار اختلال شود.

روی

روی نقشی حیاتی در فعالیت بیش از ۱۶۰ آنزیم دارد و در سیستم ایمنی و قدرت حافظه نیز سهیم است.

منابع طبیعی تأمین‌کننده روی شیر، فرآورده‌های غلات کامل، آرد کامل غلات، کنجد، انواع مغزها و سبزیجات برگ‌دار است. سیب ۲۰ تا ۷۰ میکروگرم روی دارد و نیاز روزانه بدن حدود ۱۵ میلی‌گرم است.

مس

مس، فعال‌کننده آنزیم‌هایی است که باعث کسب انرژی می‌شوند. کمبود

ویتامین C باعث جذب
بهبتر آهن در بدن می‌گردد.

مس باعث افزایش خطر ابتلا به عفونت می‌گردد. روند سفید شدن موها و پیری پوست سریع‌تر می‌شود. مس در بهره‌برداری از ویتامین C مؤثر است.

صد گرم سیب حاوی ۲۰ تا ۴۰ میکروگرم مس است، منابع غنی آن ماهی، حبوبات، سبزیجات برگ‌دار و کاکائوست.

فلوئور (فلوراید)

این عنصر برای ساختار دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری است، فلوئور مینای دندان را استحکام می‌بخشد و از جرم دندان جلوگیری می‌کند. میزان نیاز روزانه افراد بالغ یک میلی‌گرم است. قسمت عمده فلوئور مورد نیاز از طریق آب آشامیدنی تأمین می‌گردد. سیب دارای ۵ تا ۱۰ میکروگرم فلوئور است.

ید

ید برای ساخت هورمون غده تیروئید و تولید انرژی در بدن لازم است. سیب حاوی ۱ تا ۲ میکروگرم ید است که بخش عمده آن مربوط به قسمت مرکزی و هسته‌های میوه است. میزان نیاز روزانه ۱۵۰ میکروگرم است. کمبود ید باعث بروز گواتر (بزرگی غده تیروئید) و هیپوتیروئیدی (کاهش هورمون تیروئید) می‌شود.

سلنیوم

این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. آلمان یکی از مناطق فقیر از لحاظ سلنیوم است. مردم آلمان روزانه ۴۰ میکروگرم سلنیوم دریافت می‌کنند. در ژاپن و آمریکا میزان دریافت روزانه سلنیوم

عدم مصرف قسمت مرکزی (هسته دان) سیب باعث از دست دادن عناصر به ویژه ید می‌گردد.

سیب به جای سیگار ماده‌ای حیاتی به جای نیکوتین

زودتر از افراد غیر سیگاری از نفس می‌افتند. علت این امر متداول و ناراحت‌کننده منواکسید کربن است که قسمتی از دود سیگار را تشکیل می‌دهد و از طریق ریه وارد خون می‌شود. در گلبول‌های قرمز خون منواکسید کربن با هموگلوبین که ماده قرمز رنگ خون است ترکیب می‌شود. هموگلوبین وظیفه انتقال اکسیژن را به عهده دارد، اما چون منواکسید کربن سیصد بار سریع‌تر از اکسیژن با هموگلوبین ترکیب می‌شود، مانع از اکسیژن‌رسانی کافی می‌گردد.

هنگام فعالیت بدنی اکسیژن کم‌تر از میزان نیاز به بدن و مغز می‌رسد که موجب بروز علایمی همچون خستگی، سردرد و حالت تهوع می‌شود.

تأمین اکسیژن بیش‌تر برای ارگان‌های بدن به کمک سیب
سیب به دلیل مواد سازنده‌اش و بیش

مصرف این میوه بهشتی برای افراد سیگاری که بدون شک سلامتیشان بسیار تحت مخاطره است اثرات مثبت فراوانی دارد. از سویی مصرف سیب باعث افزایش اکسیژن در خون می‌شود و از سوی دیگر رژیم حاوی سیب به ترک نیکوتین کمک می‌کند.

نیکوتین در بدن چگونه تأثیر می‌کند؟

ترک نیکوتین کار دشواری است. تمام سیگاری‌ها می‌دانند که سیگار کشیدن باعث بیماری می‌شود، حتی در سیگاری‌هایی که در سنین مدرسه هستند (بسیار جوان) عوارضی همچون سرفه مختص سیگاری‌ها، سرطان ریه، مشکلات معده، سکته قلبی و تنگ شدن وریدهای پا دیده می‌شود.

نیکوتین اثر کاهش دهنده، مسکن و شل‌کننده در هنگام هیجان و تأثیر محرک در هنگام خستگی دارد.
هنگام تحرک بدنی سیگاری‌ها

از هر چیز با ویتامین C فراوانش که جذب آهن را در روده امکان‌پذیر می‌سازد، می‌تواند به اکسیژن‌رسانی بهتر به گلبول‌های قرمز خون کمک کند.

البته معمولاً سیگاری‌ها سیب نمی‌خورند، چون طعم آن را نمی‌پسندند، این مسئله شاید به این دلیل است که مخاط روده آنان به دلیل سیگار کشیدن مداوم حاوی نیکوتین است. سیب نیکوتین موجود در مخاط روده را فعال و تجزیه می‌کند، به این ترتیب مصرف سیب در این افراد باعث بروز احساس ناخوشایندی می‌شود.

افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند می‌توانند از این اثر سیب به بهترین نحو استفاده ببرند. البته قدم اصلی تصمیم قطعی برای ترک سیگار است.

جایگزین ساختن سیگار با سیب

چنانچه افراد سیگاری به مدت ۲ تا ۳ روز فقط سیب بخورند ممکن است دچار مشکلات هضم و گوارش شوند، در این مرحله سیب سموم

موجود در روده را پاکسازی می‌کند. البته پس از این مرحله اکثر افراد سیگاری پس از کشیدن سیگار بلافاصله احساس لذت نخواهند کرد، زیرا در این زمان نیکوتین فاکتور محرک مزاحمی محسوب می‌شود. البته در این سه روز شخص باید سعی کند که تا حد امکان سیگار نکشد یا کم‌تر سیگار بکشد.

جبران ویتامین

نیکوتین دشمن بسیاری از ویتامین‌هاست، از این رو افراد سیگاری نیاز فراوانی به ویتامین‌ها دارند. نیکوتین تأثیر بسیار نامطلوبی بر ویتامین C دارد. هر عدد سیگار ۳۰ میلی‌گرم ویتامین C را از بین می‌برد، که این مقدار ۴۰ درصد نیاز روزانه یعنی ۷۵ میلی‌گرم است، البته این مقدار طبق آمار و ارقام قدیمی است، امروزه در واقع نیاز ما به ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز می‌رسد، افراد سیگاری حتی باید مقدار بیش‌تری دریافت کنند. در این جا نیز سیب می‌تواند اثرات مطلوبی داشته باشد.

۳۰۰ میکروگرم است. به منظور پیشگیری از سرطان باید روزانه بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم به بدن برسد. چون خاک آلمان از لحاظ مقدار سلنیوم غنی نیست مصرف روزانه میوه و سبزیجات نیاز روزمره بدن را برآورده نمی‌سازد. ۱۰۰ گرم سیب حاوی ۱ تا ۲ میکروگرم سلنیوم است. این عنصر از ویتامین‌های A، C و E حمایت می‌کند.

مواد گیاهی ثانویه

مواد گیاهی اولیه که شامل چربی، پروتئین و کربوهیدرات‌ها هستند قسمت اصلی مواد غذایی انسان‌ها و حیوانات را تشکیل می‌دهند. مواد گیاهی ثانویه که تا کنون ۳۰۰۰۰ نوع از آن‌ها شناخته شده‌اند، نقش مستقیمی در متابولیسم گیاهی ندارند ولی به نحوی از انحاء تأثیرگذار و بااهمیت هستند.

رنگ، بو و تلخی جزو نشانه‌های این مواد گیاهی ثانویه هستند. این مواد در دهه هشتاد مورد توجه متخصصین تغذیه و پزشکان قرار گرفتند، زیرا تأثیر بسزایی بر سلامت انسان دارند. ترکیبات فنول مانند فلاونوئیدها و اسید فنول موجود در سیب به همراه پکتین و ویتامین A موجود در آن مانع از ایجاد سلول‌های سرطانی می‌شوند.

فنول در بدن به صورت آنتی اکسیدان عمل می‌کند و مانع از رسوب جداره رگ‌ها و ایجاد لخته می‌شود. از زمانی که ارزش مواد گیاهی ثانویه شناخته شده تأثیر درمانی گیاهان در علم جایگاه ویژه‌ای برای خود یافته است.

بنابراین تغذیه مبتنی بر مواد گیاهی داروی مؤثر و ملایمی است که تأثیری آهسته ولی متوالی و مداوم دارد.

اثرات درمانی سیب عمدتاً مربوط به مواد گیاهی ثانویه هستند. بیش از ۳۰۰۰۰ نوع پیوند که هیچ داروی سنتتیکی نمی‌تواند جایگزین آن شود.

بین مواد غذایی گیاهی سیب به دلیل محتوای سلامتی بخش خود اعم از فیبر، املاح و ویتامین‌ها و اثرات پیشگیری‌کننده و درمانی در رده‌های بالا قرار می‌گیرد.

بدون هیچ مشکلی به کرات و در مقیاس زیاد و بیش‌تر از صدرنشینان مواد گیاهی ثانویه یعنی سیر، پیاز، کلم سبز و بروکلی می‌توان آن را به عنوان میان‌وعده مصرف نمود.

در رابطه با مواد گیاهی ثانویه غالباً به مفهوم «عناصر بیواکتیو» برمی‌خوریم.

سه گروه زیر جزو عناصر بیواکتیو هستند:

- مواد الیافی مانند سلولز و پکتین
- باکتری‌های اسید لاکتیک در مواد غذایی تخمیر شده مانند ماست و ترشی کلم
- مواد گیاهی ثانویه که بزرگ‌ترین گروه عناصر بیواکتیو هستند و بسته به ساختار شیمیایی خود به نه گروه تقسیم می‌شوند: پلی‌فنول‌ها، کاروتن، فیتوسترین، فیتواستروژن، سولفید، گلوکزینولات، ساپونین، ترپن و مسدودکننده آنزیم‌ها.

پلی فنول‌ها

اسیدهای فنول و فلاونوئیدها جزو پلی فنول‌ها هستند. آن‌ها مکانیزم سم‌زدایی بدن را به حرکت وامی‌دارند، بیش‌ترین اثر حفاظتی را در برابر ترومبوز، بیماری‌های قلب و عروق و سرطان دارند، علاوه بر این با باکتری‌ها و ویروس‌ها نیز مبارزه می‌کنند.

خوردن سیب یکی از سریع‌ترین و آسان‌ترین راه‌های دریافت فلاونویدهاست. هر صد گرم سیب حاوی ۳/۵ میلی‌گرم فلاونوید است. گرچه پیاز ده برابر این مقدار را داراست ولی به ندرت به اندازه سیب مصرف می‌شود.

تاکنون نیمی از چهل فلاونوید موجود در سیب شناسایی شده‌اند، مقدار فنول‌های شناسایی شده بین ۳ تا ۱۱ میلی‌گرم است.

گستره تفاوت این مقادیر به عوامل مختلفی همچون شرایط رشد میوه، واریته و اندازه میوه بستگی دارد. به طور مثال: واریته‌های Kaiser Wilhelm و Boskoop، Bohnapfel و Brettacher و Gloster فلاونوید بیش‌تری دارند. از آن‌جا که بیش از هفتاد درصد پلی‌فنول‌ها در پوست سیب قرار دارند، سیب‌هایی که به طور طبیعی کوچک و ریز هستند مقدار بیش‌تری فنول دارند، زیرا پوست آن‌ها به نسبت بیش‌تر از سیب‌های درشت است. این اصل در مورد تمامی مواردی که در قسمت پوست سیب وجود دارد صدق می‌کند.

کاروتن

کاروتن در سبزیجات و میوه‌های زرد رنگ و قرمز رنگ وجود دارد، البته کلم سبز، چغندر و اسفناج حاوی مقدار بیش‌تری کاروتن نسبت به هویج و فلفل دلمه‌ای هستند.

سیب نیز مقدار قابل توجهی کاروتن دارد. هر یک گرم پوست سیب دارای ۲۰ تا ۷۰ میکروگرم کاروتن است. مهم‌ترین وظیفه ۶۰۰ پیوند کاروتنی که تاکنون شناخته شده‌اند عملکرد آن‌ها به عنوان پیش‌ویتامین A

بتا کاروتن تجزیه شده در بسیاری از داروها و مواد غذایی غنی شده با ویتامین ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان شود. تنها میوه‌ها و سبزیجات حاوی تمامی کاروتن‌های سالم و شفا بخش هستند.

و آنتی‌اکسیدان است. کاروتن محافظ پوست ما در مقابل نور ماورای بنفش خورشید است. اثر حفاظتی آن در برابر سرطان ریه، پستان، مری، معده، روده و رحم به اثبات رسیده است.

کاروتن رسوبات مضر رگ‌ها را پاک می‌کند و از بیماری‌های قلبی-عروقی و آب مروارید پیشگیری می‌نماید و باعث عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن می‌شود.

فیتوسترین

فیتوسترین‌ها در مواد گیاهی روغنی مانند مغزها، کنجد و دانه‌های آفتابگردان وجود دارد. در هسته سیب نیز فیتوسترین یافت می‌شود. این ماده گیاهی ثانویه از سرطان روده پیشگیری می‌کند و میزان کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد.

فیتواستروژن

تأثیر این گروه از هورمون‌های گیاهی به مراتب ضعیف‌تر از هورمون‌های انسانی است. آن‌ها از سرطان‌های مربوط به سیستم هورمونی مانند سرطان پستان، سرطان رحم و سرطان پروستات پیشگیری می‌کنند و از اختلالات دوران یائسگی جلوگیری می‌نمایند. غنی‌ترین منابع فیتواستروژن‌ها سویا، عدس، لوبیا، تخم کتان، سیر و آرد کامل غلات است. مارچوبه، هویج، تره فرنگی، کدو حلوائی و هلو نیز حاوی مقدار قابل توجهی فیتواستروژن هستند. سیب حاوی مقدار اندکی از آن‌هاست.

سولفیدها

سولفیدها در گیاهان پیازدار مانند پیاز، تره، سیر و تره فرنگی یافت

فیتواستروژن مانع از تکثیر انگل‌ها در بافت گیاهان می‌شود.

می شوند. سولفیدها ضد سرطانند، اثر ضد عفونی کننده دارند، از بروز ترومبوز پیشگیری می کنند، باعث سهولت در هضم غذاها می گردند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

گلوکزینولات

این ماده گیاهی ثانویه در کلم، ترب، تربچه، خردل، ترب کوهی و ترتیزک (شاهی) وجود دارد. گلوکزینولات ضد سرطان مؤثر و آنتی بیوتیکی طبیعی برای درمان سرماخوردگی و عفونت مجاری ادرار است. البته نیمی از آن در هنگام پخت از بین می رود.

ساپونین

این ماده تلخ از مدت ها پیش به عنوان ضد سرفه به کار برده می شود. اخیراً اثرات ضد کلسترول و ضد سرطان روده آن نیز شناخته شده است. منابع غنی آن غلات، چغندر قرمز و مارچوبه است.

تربین

این بخش اصلی از روغن های اتری باعث سهولت عمل هضم می شود و به ترشح صفرا کمک می کند. در درمان سرفه اثر خلط آور و ضد باکتری دارد و از تشکیل تومورها نیز پیشگیری می نماید.

مسدودکننده آنزیمها

این مواد را بلوکر پروتئاز نیز می نامند، آن ها به مقدار فراوان در مواد غذایی اصلی مانند گندم، برنج، سویا، حبوبات و سیب زمینی یافت

می‌شوند. بلوکرها باعث کاهش قند خون می‌شوند و از رشد تومورهای پستان و کبد پیشگیری می‌نمایند.

مواد دیگر موجود در سیب

ارزش سلامت‌بخش سیب در ویتامین‌ها، املاح و مواد الیافی متعدد آن نهفته است. در سالیان اخیر مواد ثانویه نیز به دلیل اثرات ویژه خود بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.

سیب حاوی مواد مؤثری است که برای تندرستی ما مفید هستند. جالب توجه‌ترین آن‌ها قند، اسیدهای میوه، چربی‌ها، پیوندهای ازت، مواد رنگی و مواد معطر است.

قند

میزان قند سیب به واریته، درجه رسیده بودن، شرایط جوی و تعداد سیب‌های هر درخت بستگی دارد.

هر صد گرم سیب تازه ۳ تا ۱۶ گرم قند دارد، اکثر واریته‌ها بین ۱۰ تا ۱۵ گرم قند دارند. بیش از نیمی از قند سیب به صورت قند میوه (فروکتوز) در آب میوه محلول است. گلوکز و ساکاروز ۱۰ تا ۲۰ درصد دیگر را تشکیل می‌دهند. فروکتوز پس از مصرف سریعاً به انرژی تبدیل می‌شود. از این رو مصرف سیب برای شادابی و تجدید قوا در هنگام خستگی و ضعف تمرکز ایده‌آل است.

صد گرم گوشت میوه سیب ۲۳۰ کیلوژول (۵۵ کیلوکالری)، آب سیب ۱۷۰ کیلوژول (۴۰ کیلوکالری) در هر صد میلی‌لیتر و هر صد گرم سیب خشک ۱۱۰۰ کیلوژول (۲۶۰ کیلوکالری) انرژی تولید می‌کند.

اسیدهای میوه

بسیاری از اثرات تندرستی آور سیب به اسیدهای میوه موجود در آن بستگی دارد. طعم ترش سیب به اسیدهای میوه و رایحه آن به قند میوه مربوط است.

مقدار اسید در هر وارته ژنتیکی است و بین ۴ تا ۱۲ درصد متغیر است. هشتاد تا نود و پنج درصد اسیدهای میوه موجود در سیب جوهر سیب و به مقدار ناچیز اسید سیتریک و اسید ایزوسیتریک است، در میوه‌های بسیار کال و وارته‌های کم اسید، میزان قابل توجهی اسید چینی^۱ وجود دارد. بقیه ۳۳ اسید ارگانیک موجود در سیب بسیار ناچیز هستند.

در جریان رسیدن میوه میزان اسید آن به شدت متغیر است، میوه‌های ریز و کوچک زمان کوتاهی پس از باروری مقدار بسیار اندکی اسید دارند، سپس مقدار اسید به صورت جهشی افزایش می‌یابد و تا زمان رسیدن کامل میوه سیر نزولی دارد. رسیدن بیش از حد میوه باعث کاهش اسیدهای میوه و انبار کردن باعث تداوم ساختار اسیدی میوه می‌گردد.

هنگام هضم، اسیدهای میوه اکسید می‌شوند، بنابراین اسیدهای میوه باعث اسیدی شدن خون نمی‌شوند. هنگام تجزیه اسیدهای میوه تبدیل به باز (قلیا) می‌شوند و به این ترتیب از اسیدی شدن بیش از حد بافت‌ها جلوگیری می‌کنند. بیش از هر چیز اسید سیب در مقادیر فراوان اسید اوریک را از بین می‌برد. در بیماری‌های رماتیسم و نقرس اسید اوریک افزایش می‌یابد.

۱. Chinasäure: نوعی اسید کربن هیدرو آروما که در پوست درخت چینکونا و در دانه‌های قهوه یافت می‌شود.

اسیدهای میوه در بدن نقش قلیا را دارند، در حالی که مواد غذایی چرب باعث آزاد شدن اسید می‌شوند.

افرادی که به اسید سیب حساس هستند باید از انواع سیب‌های کم اسید مانند Gala و Delbarestivale استفاده کنند، یا فقط سیب خشک شده بخورند.

پیوندهای ازت

سیب پروتئین زیادی ندارد، پیوندهای ازتی مانند مواد سفیده‌ای و پروتئین تنها به میزان ۰/۳ درصد (یعنی ۳۰۰ میلی‌گرم در هر صدگرم گوشت میوه) وجود دارند.

پروتئین با ۸۰ درصد، بیش‌ترین پیوندهای ازت در سیب است، $\frac{2}{3}$ پروتئین سیب در پوست آن است.

عناصر چرب

بیش‌تر عناصر چرب در پوست و هسته سیب قرار دارند، در حالی که هر صدگرم گوشت میوه تنها ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم عناصر چرب دارد.

پیوندهای چربی که در سیب وجود دارند، جزو اسیدهای چرب به شمار می‌روند، $\frac{1}{3}$ آن‌ها جزو چربی‌های اشباع شده و $\frac{2}{3}$ از آن‌ها جزو چربی‌های اشباع نشده هستند، روغن هسته سیب، واکس و کیوتین از عناصر چرب سیب هستند.

دانستن این نکته بسیار جالب است که روغن هسته ید بیش‌تری دارد، البته مقدار هسته میوه در یک سیب صد گرمی تنها ۰/۴ گرم و میزان روغن آن تنها ۲۰ درصد از این مقدار است.

پوست سیب دارای انواع عناصر چرب، واکس، روغن و کیوتین است. آن‌ها نقش مهمی در قابلیت نگهداری، مدت انبار کردن و تازگی سیب

دارند، زیرا باعث تنظیم تبادل عناصر عطری، بخار، اکسیژن و دی‌اکسیدکربن می‌شوند.

اگر عناصر چرب روی پوست سیب از بین بروند، میوه ۳۰ تا ۷۰ بار بیش‌تر از زمانی که با لایه چربی محافظت می‌شود آب خود را از دست خواهد داد.

برخی از وارسته‌ها، در صورت رسیدن بیش از حد یا انبار کردن طولانی مدت مواد چرب زیادی تولید می‌کنند. آن‌ها ظاهری روغن‌مالی شده دارند. به طور مثال: سیب Jonagold پوست بسیار چربی دارد و آب بسیار اندکی را از دست می‌دهد.

گرچه میزان چربی و واکس سیب ژنتیکی است ولی این مقادیر هر سال تغییر می‌کنند. در سال‌های خشک مقدار چربی و واکس پوست سیب‌ها به طور آشکار افزایش می‌یابد.

مواد معطر

مواد معطر و رایحه‌دار پیوندهای ارگانیکی هستند که در میوه‌ها تولید می‌شوند. آن‌ها اشتهاآور هستند و باعث ترشح شیره‌گوارشی می‌شوند. تاکنون بیش از ۲۸۰ پیوند مختلف شیمیایی مواد معطر در سیب شناخته شده است. نود درصد از آن‌ها حاوی الکل هستند، البته مواد عطری تأثیر زیادی در طعم میوه ندارند.

سیب‌ها از لحاظ بو و رایحه به سه بخش عمده تقسیم می‌شوند:

- وارسته‌هایی با مواد عطری کم فعال مانند: Idared، Granny Smith، Melrose و Mutsu.

- وارپته‌هایی با مواد عطری میان فعال مانند: Golden، Jonathan، Starking و Delicious.
- وارپته‌هایی با مواد عطری زیاد فعال مانند: Cox Orange، Jonagold و Gravensteiner.

سیب‌هایی که در بهترین زمان رسیدن چیده می‌شوند دارای عطر فراوانی هستند، اما زودتر از میوه‌هایی که اندکی کال چیده شده‌اند نرم و پوک می‌شوند.

تمامی انواع سیب‌ها اگر در زمان رسیدن کامل چیده شوند بیش‌ترین عطر و رایحه را خواهند داشت. میوه‌هایی که دیرتر از موعد چیده می‌شوند گرچه دارای عطر بیش‌تری هستند ولی رایحه خود را در مدت بسیار کوتاه از دست می‌دهند. برای نگهداری و انبار کردن سیب به مدت طولانی باید میوه‌ها در بهترین زمان رسیدن چیده شوند.

از سیب Golden Delicious مقدار زیادی مواد معطر به دست می‌آید، از یک تن میوه روزانه ۰/۹ میلی‌لیتر مواد معطر متصاعد می‌شود، در حالی که Jonathan فقط نیمی از این مقدار و Boskoop یک چهارم آن یعنی حدود ۰/۰۰۱ میلی‌لیتر مواد معطر دارند.

مواد رنگی

کیفیت سیب به مواد رنگی آن نیز بستگی دارد، رابطه تنگاتنگی بین کربوهیدرات‌ها، اسیدهای ارگانیک، پروتئین‌ها، بافت و مواد رنگی وجود دارد، هرچه رنگ سیب بهتر و تیره‌تر باشد همان قدر دارای مواد ارزشمندتری خواهد بود.

کلروفیل رنگ سبز را به وجود می‌آورد، آنتی‌اکسیدان‌ها رنگ قرمز و کاروتن و تری‌ترین رنگ زرد تا نارنجی را.

کلروفیل، کاروتن و فلاونوئیدها سازنده رنگ اصلی سیب هستند،

رنگ قرمزی که رنگ اصلی زمینه را می‌پوشاند حاصل کار آنتی‌اکسیدان‌هاست. از لحاظ فیزیولوژی تغذیه مهم‌ترین و جالب‌ترین مواد رنگی کاروتن و فلاونوئیدها هستند، زیرا کاروتن پیش‌ویتامین A است و فلاونوئیدها دارای عملکرد بیواکتیو هستند.

رنگ سیب در هر وارته‌ای متفاوت است، اما در یک وارته نیز ممکن است بسیار متغیر باشد. در مناطقی که اختلاف دمای زیادی بین روز و شب در فصل رسیدن میوه‌ها وجود دارد، معمولاً سیب‌هایی به رنگ قرمز به عمل می‌آیند.

تغییرات دما تولید فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد. تابش مستقیم نور خورشید نیز بسیار مهم است، میوه‌هایی که در سایه رشد می‌کنند کم‌رنگ‌تر هستند.

پلی فنول‌ها

پلی فنول‌ها یا در معنای گسترده‌تر جوهر مازو در سالیان اخیر مورد توجه قرار گرفته‌اند زیرا یکی از عوامل سلامت‌بخش در سیب هستند. این مواد ثانویه گیاهی و مواد الیافی یا فیبر را عناصر بیواکتیو می‌نامند.

یک عدد سیب صد گرمی به طور میانگین حاوی ۰/۳ گرم پلی فنول است. این مقدار در سیب‌های مختلف بین ۰/۱ تا ۱/۱ گرم متغیر است. اثرات این مواد سلامت‌بخش در قسمت مواد گیاهی ثانویه توضیح داده شده است.

پکتین و سلولز - مواد الیافی سالم

سلولز ماده الیافی غیر محلولی است که زیر بنای دیواره سلول‌ها را می‌سازد. انواع سیب‌ها بین ۰/۷ تا ۱/۳ درصد سلولز دارند.

بین انواع میوه‌های بومی تنها به پکتین بیش‌تری نسبت به سیب دارد: ۱/۲ تا ۱/۸ درصد.

ماده الیافی محلول پکتین در کم‌تر میوه‌ای به اندازه سیب دیده می‌شود، مقدار آن بین ۰/۱ تا ۱/۵ درصد متغیر است و میانگین آن حدود ۰/۵ درصد است. پکتین باعث استحکام سلول‌های سیب می‌گردد و به این ترتیب در قوام و سفتی میوه نقش دارد. علاوه بر آن با قابلیت نگهداری آب مقدار آب میوه را تنظیم می‌کند.

در روند رسیدن میوه و به خصوص پس از چیدن میوه پروتوپکتین غیر محلول تبدیل به پکتین محلول می‌شود و بافت سلولی و مقدار آب موجود در میوه کاهش می‌یابد.

در صورتی که میوه دارای مقدار زیادی کلسیم باشد، این روند آهسته‌تر صورت می‌گیرد و سیب به مدت طولانی‌تری ترد و آبدار باقی می‌ماند.

مواد الیافی به مثابه نظافتگران بدن ما هستند. بافت الیافی و قابلیت نگهداری آب این توانایی را به آنها می‌دهد که مواد مضر را دربرگیرند و آنها را از بدن خارج سازند. از آنجا که این مواد قابل هضم نیستند تا روده بزرگ به همان شکل باقی می‌مانند و حرکات دودی روده را تشدید می‌کنند.

مواد الیافی نه تنها مواد مضر را بلوکه می‌کنند بلکه عمل هضم را آسان‌تر می‌سازند، میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهند، قند خون را تنظیم می‌کنند و از سرطان روده پیشگیری می‌نمایند. پکتین سیب بیش از هر چیز کلسترول خون را کاهش می‌دهد. پکتین قابلیت جذب آب دارد، از این رو گوشت میوه سیب مدت طولانی‌تری در معده باقی می‌ماند و باعث احساس سیری می‌شود.

سیب برای پیشگیری و درمان ناراحتی‌های روزمره

ندارند اگر در ماه یک روز رژیم سم‌زدایی با سیب بگیرند، از فواید فراوان آن بهره‌مند خواهند شد؛ چنین رژیمی برای سلامتی و کاهش وزن بسیار سودمند است.

اسهال

روزانه پنج بار و هر بار دویست گرم سیب تازه رنده شده میل کنید، از خوردن غذا اجتناب کنید، مایعات فراوان بنوشید تا بدنتان دچار کم‌آبی نشود. معمولاً تأثیر آن در همان روز اول نمایان می‌شود، در این صورت می‌توانید این رژیم را خاتمه دهید. در صورت بروز اسهال طولانی مدت به پزشک مراجعه کنید.

یبوست

سیب علاوه بر تأثیر آرامبخش بر روده‌ها اثر محرک نیز دارد. برای دستیابی به اثرات محرک روده باید سیب با پوست و هسته خورده شود، این قسمت‌ها که در درمان اسهال از مصرف آن اجتناب می‌شود حاوی مقدار زیادی بافت الیافی هستند که باعث حرکت روده‌ها می‌شوند.

در ناراحتی‌های روده سیب تأثیر تنظیم‌کننده‌ای در ارگانیزم بدن ما دارد. سیب حاوی ماده الیافی پکتین است که باعث حرکات دودی روده می‌شود. همچنین برخی از اسیدهای موجود در سیب به هضم غذاها کمک می‌کنند و از تجمع باکتری‌های مضر روده جلوگیری می‌نمایند. حتی افرادی که در هضم مشکلی

رژیم یک روزه سیب برای

روده‌ها

صبح: یک لیوان آب سیب ولرم مخلوط با آب نصف لیمو ترش.
ظهر: چای پوست سیب در صورت تمایل می‌توان آن را با دو قاشق چایخوری عسل شیرین کرد.

شب: یک لیوان موس سیب داغ در صورت تمایل با ۳ قاشق چایخوری عسل.
میان‌وعده: قبل از ظهر دو عدد سیب با پوست، بعد از ظهر دو لیوان آب سیب تازه.

اختلال خواب

افرادی که به راحتی نمی‌خوابند باید قبل از رفتن به تختخواب یک عدد سیب میل کنند. سیب باعث خوابی راحت می‌شود زیرا از کاهش میزان قند خون در شب جلوگیری می‌نماید.

بهداشت دندان‌ها

اسیدهای موجود در سیب، هنگام جویدن، باکتری‌های دهان را از بین می‌برند و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کنند.

رماتیسم و نقرس

در بیماری‌های رماتیسمی و نقرس، اسید اوریک زیادی در بدن گرد می‌آید. اسیدهای موجود در سیب می‌توانند اسید اوریک را کاهش دهند و از بین ببرند.

خستگی

ویتامین C، تیامین و فروکتوز سیب در هنگام خستگی و فقدان تمرکز تأثیر مثبتی دارند.

خشم و عصبانیت

ویتامین‌ها و املاح معدنی مختلفی در عملکرد اعصاب و تعادل هورمونی دخالت دارند. کمبود

ویتامین‌های C و H ممکن است باعث بروز اضطراب یا شدیدتر شدن آن شود. کمبود منیزیم، ویتامین B_۲ و ویتامین E با علایمی همچون خشم و عصبانیت تظاهر می‌کند، سیب می‌تواند این کمبودها را رفع کند.

سرماخوردگی

چای پوست سیب که به مدت ده دقیقه دم کشیده باشد در درمان سرماخوردگی، تب و برونشیت مؤثر است. سیب با ویتامین‌های فراوان و مواد گیاهی ثانویه مختلف از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند.

تأثیر ضد سرطان

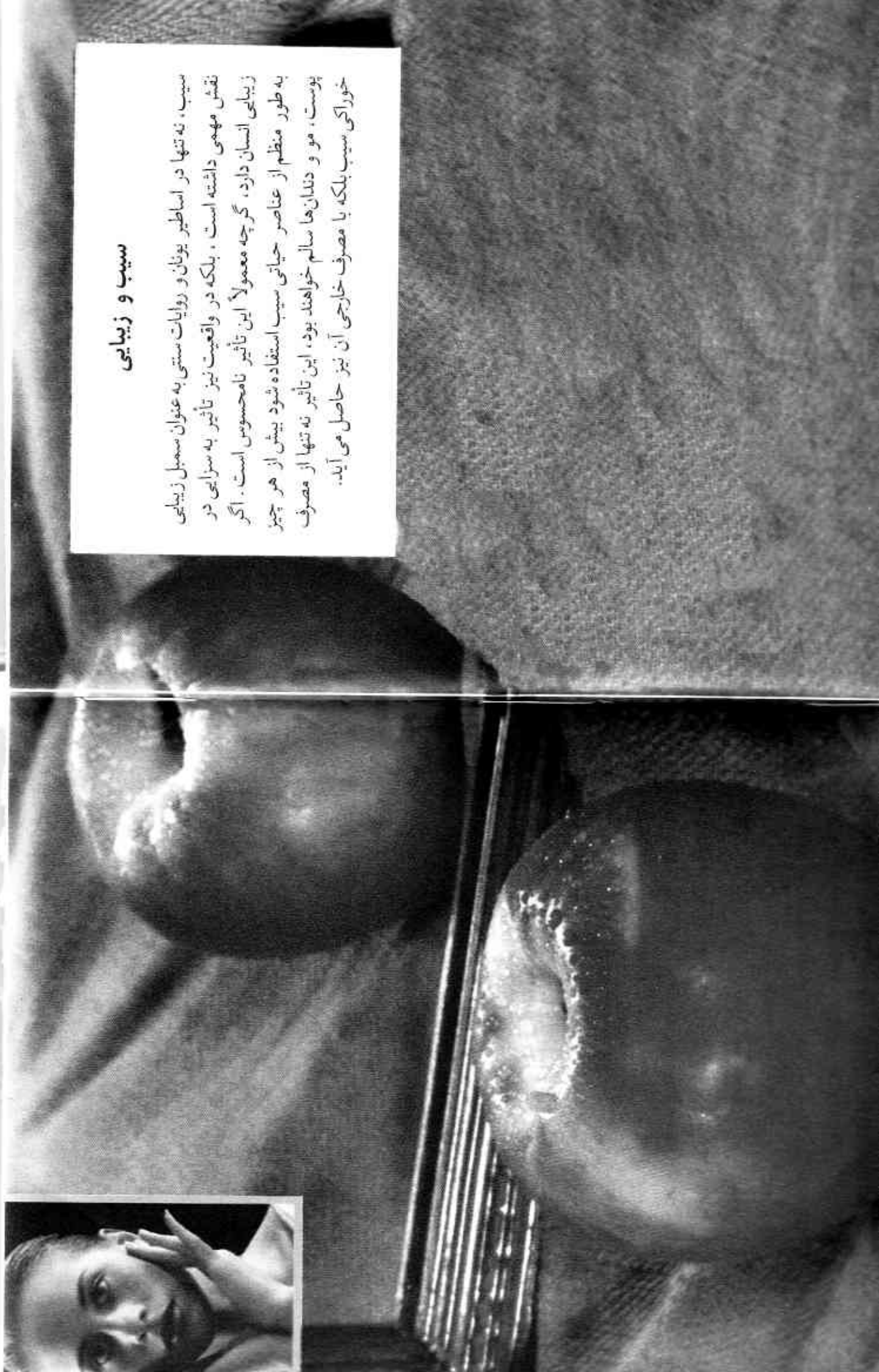
پکتین، فنول‌ها و ویتامین C علاوه بر این که اثر ضد سم دارند از تشکیل سلول‌های سرطانی نیز پیشگیری می‌نمایند.

ضد سکته قلبی

مصرف دو عدد سیب در روز میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و از بروز سکته قلبی پیشگیری می‌نماید. ویتامین‌های A، C، E، پلی‌فنول‌ها و مواد گیاهی ثانویه از قلب و عروق حفاظت می‌کنند.

سیب و زیبایی

سیب، نه تنها در اساطیر یونان و روایات سنتی به عنوان سمبل زیبایی نقش مهمی داشته است، بلکه در واقعیت نیز تأثیر به سزایی در زیبایی انسان دارد، گرچه معمولاً این تأثیر نامحسوس است. اگر به طور منظم از عناصر حیاتی سیب استفاده شود بیش از هر چیز پوست، مو و دندان‌ها سالم خواهند بود، این تأثیر نه تنها از مصرف خوراکی سیب بلکه با مصرف خارجی آن نیز حاصل می‌آید.



فیه قشورها خوردن سیب، بلکه مصرف خارجی آن نیز به عنوان لوازم آرایش باعث سلامت و شادابی پوست می شود. مواد مؤثر سیب برای پوست، مو و دندانها سودمند است و در داشتن اندامی مناسب به ما یاری می رساند.

پوست سالم و موهای زیبا

پوست آینه تمام نمای کیفیت تغذیه ماست. پوست خسته، رنگ پریده، کدر و زرد حاکی از رژیم غذایی ناسالم و کمبود ویتامین ها و املاح معدنی ضروری است، زیرا در صورت کمبود املاح و ویتامین ها روند پاکسازی و خون رسانی بافت ها به طور صحیح صورت نمی گیرد. مصرف سیب کمکی از درون بدن است.

بین سلامت و شادابی و وضعیت پوست رابطه دوجانبه تنگاتنگی حکمفرماست: تغییرات پوستی، جوش و بیماری های پوستی ممکن است باعث بروز ناراحتی های روانی شدیدی شوند، از طرفی هیجانانگیزی و استرس نیز ممکن است تظاهراتی بر پوست داشته باشند. مصرف سیب تأثیر مثبتی بر جسم و روان دارد، زیرا ویتامین های گروه B، ویتامین P و عناصری همچون منیزیم و فسفر تأثیر آرامبخش دارند و باعث تمدد اعصاب می شوند، حتی خوردن سیب تازه لذتبخش، نشاط آور و برای اعصاب مطبوع است.

معمولاً مشکلات شایعی همچون خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری های پوستی صعب العلاج، طولانی و مزمن را می توان با رژیم سیب مداوم یا علایم بیماری را کاهش داد.

برای داشتن پوستی زیبا شرایط مناسب زندگی از جمله خواب کافی، عدم وجود تنش و تحرک در هوای تازه بسیار با اهمیت است. تنها در این صورت ارگانیزم بدن به کمک سیب عملکرد صحیحی خواهد داشت.

خمیر متشکل از سیب رنده شده و کره یا خامه داروی قدیمی و سنتی مؤثری برای درمان ترک لبها و ترک نوک سینه مادران شیرده است.

این توانایی و قابلیت سیب به عناصر ترمیم کننده پوست مانند ریوفلاوین، اسید پانتاتونیک، بیوتین، پیریدوکسین و آهن مربوط است. به کمک کمپرس سیب (به صورت مصرف خارجی) می توان از تأثیر ضد التهاب اسیدهای میوه برای درمان زخم های کوچک، ترک خوردگی پوست و آگزما بهره گرفت.

برای این منظور باید سیب رنده شده را به کمک پارچه نازک یا تنزیب روی پوست قرار داد، در صورت کوچک بودن موضع می توان آب سیب یا سرکه سیب را پس از رقیق کردن مستقیماً روی پوست مالید و بدون پوشاندن در معرض هوا خشک کرد.

مصرف سیب به صورت خارجی به عنوان ماده آرایشی می تواند جایگزین مناسبی برای مواد آرایشی باشد. پکتین، جوهر مازو و ویتامین ها برای محافظت خارجی پوست ضروری هستند. قابلیت ژلاتینی پکتین باعث سفت شدن بافت ها می شود و به پوست، ظاهری سالم می بخشد.

جوهر مازو و اسیدهای میوه اثر ضد التهاب دارند و برای درمان پوست هایی با منافذ باز و بزرگ و پراز جوش حایز اهمیت هستند. برای بهره گیری از اثرات آرایشی سیب باید آن را به صورت ریز رنده کرد یا از آب سیب استفاده نمود. برای تأثیر بیش تر استفاده از سیب تازه حایز اهمیت است، زیرا اکسیداسیون باعث تغییرات شیمیایی عناصر موجود در سیب می شود.

برای بهداشت روزانه پوست کافی است صورت، گردن و قسمت دکلته را صبح و شب آب سیب بمالید و هفته ای یک بار از ماسک سیب استفاده کنید.

مصرف خارجی و خوراکی سیب به دلیل بسیاری از عناصر موجود در آن که از سلول‌های پوست محافظت می‌کنند برای موها نیز مفید است. یک داروی خانگی قدیمی برای رفع شوره سر استفاده از آب سیب به عنوان محلول آبکشی موهاست.

ماسک سیب

افرادی که می‌خواهند ویتامین کافی به پوست صورت خود برسانند می‌توانند به سادگی از سیب کمک بگیرند.

پوست یک یا دو عدد سیب را بکنید و بلافاصله روی پوست صورت قرار دهید، خود میوه را بخورید یا به هر شکل دیگر آن را مصرف نمایید. در صورت تمایل می‌توان سیب را رنده کرد و به کمک تنزیب به صورت ماسک استفاده نمود.

در هر دو صورت برای تأثیر سیب بر پوست به بیست دقیقه زمان نیاز خواهد بود، سپس صورت را با آب گرم - نه داغ - و سپس با آب سرد بشوید.

ماسک سیب و تخم‌مرغ

این ماسک در سفت کردن و پاک کردن پوست مؤثر است. یک عدد سیب اندکی کال را رنده کنید و با نصف تخم‌مرغ به خوبی مخلوط نمایید. پوست صورت را تمیز کنید و ماسک را روی صورت بمالید، اجازه دهید ده دقیقه روی پوست بماند، سپس با آب گرم صورت را بشوید و کرم مناسبی بمالید - بهتر است از کرم سیب استفاده کنید.

برای استفاده از ماسک سیب باید وقت کافی برای این کار اختصاص دهید و زمانی برای استراحت خود قایل شوید. از صداهای مزاحم بپرهیزید و به جای آن به موسیقی دلخواه خود گوش فرا دهید. قبل از گذاشتن ماسک بر صورت خود میوه سیب را بخورید تا از اثرات داخلی آن نیز بهره‌مند شوید.

ماسک سیب و لیمو

این ماسک برای پوست‌های چرب مناسب است و تأثیر شاداب‌کننده، مرطوب‌کننده و پاک‌کننده دارد.

برای تهیه این ماسک یک عدد سیب رنده شده را با یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و آن را روی پوست بمالید، اجازه دهید یک ربع ساعت روی پوست بماند، سپس صورتتان را با آب ولرم بشویید.

ماسک ژلاتین و سیب

ژله سردی مطلوبی دارد - به خصوص در تابستان بسیار لذت‌بخش است -، ژلاتین باعث صیقلی شدن پوست می‌شود، زیرا هنگام کندن، سلول‌های مرده نیز به همراه آن از پوست جدا می‌شوند. ماسک ژلاتین و سیب برای پوست‌های خشک و معمولی مناسب است.

یک قاشق غذاخوری ژلاتین را به همراه نصف فنجان آب سیب تازه به ملایمت حرارت دهید تا ژلاتین حل شود. مایع را تا زمانی که ژلاتین شروع به بستن کند داخل یخچال قرار دهید. لایه نازکی از آن را روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید خشک شود، سپس ژلاتین خشک شده را از پوست جدا کنید و صورتتان را با آب سرد و بدون استفاده از صابون بشویید.

ماسک سیب و جو دوسر

این ماسک برای پوست‌های چرب توصیه می‌شود. آرد جو دوسر و عناصر موجود در سیب مانند پروتئین، آهن و منیزیم با یکدیگر ترکیب می‌شوند و تأثیری آرام‌بخش و مغذی بر بافت‌های حساس دارند.

از روش تهیه ماسک سیب و ژلاتین می‌توان برای تهیه ماسک ژلاتینی با انواع میوه‌های دیگر نیز استفاده کرد. تمشک، هلو، گلابی و سیب برای پوست‌های معمولی و خشک و گوجه فرنگی، دارابی و لیمو برای پوست‌های چرب مناسب هستند.

نصف فنجان آرد جو پخته را با یک عدد سفیده تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه و نصف فنجان سیب رنده شده مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید. این ماسک را روی پوست صورت به مدت پانزده دقیقه نگه دارید، سپس با آب ولرم صورت را بشوید و خشک کنید.

کرم ساده آب سیب

آب سیب تازه به پوست شادابی می بخشد و آن را صاف و صیقلی می کند. یکی از مصارف آب سیب استفاده مستقیم آن روی پوست است که البته باید روی پوست بماند تا در معرض هوا خشک شود.

ساده ترین روش مصرف آن مخلوط کردن یک قاشق چایخوری سیب با هر نوع کرم مغذی است که معمولاً مصرف می شود. پس از مخلوط کردن به طور معمول می توان کرم را روی پوست مالید. بدین صورت آب سیب مدت طولانی تری روی پوست باقی می ماند و مواد مؤثر آن به خوبی تأثیر می گذارد.

طرز تهیه کرم مغذی پوست با سیب

این کرم برای مراقبت از تمامی انواع پوست ها مناسب است، پوست را صاف و نرم نگه می دارد و آلودگی های پوست را پاک می کند.

برای تهیه این کرم باید نیم کیلو گوشت میوه سیب را کاملاً رنده و له کنید و به شکل پوره درآورید. سپس نیم لیتر روغن جوانه گندم را در ماهیتابه لعابی گرم کنید و ۱۰ گرم لانولین هیدراته و ۳۰ گرم موم زنبور عسل را در آن حل کنید (این مواد را می توان از داروخانه تهیه کرد)، سیب

ماسک صورت با پایه سیب باعث شادابی و محافظت از پوست می شود.

مواد مورد نیاز برای تهیه کرم مغذی پوست:
گوشت سیب $\frac{1}{4}$ کیلو
روغن جوانه گندم $\frac{1}{4}$ لیتر
لانولین هیدراته ۱۰ گرم
موم زنبور عسل ۳۰ گرم
گلاب ۱۰۰ میلی لیتر

را به مواد اضافه کنید و کاملاً هم بزنید، سپس تابه را از روی حرارت بردارید.

در صورت تمایل برای خوشبو کردن کرم می‌توان صد میلی‌لیتر گلاب را به مخلوط اضافه کرد و مخلوط را مجدداً حرارت داد تا به قوام مورد نظر برسد.

در پایان باید کرم را از صافی رد کنید و در شیشه‌های کوچک دردار بریزید و در آن‌ها را محکم ببندید و آن‌ها را در مکان تاریک و خنک نگهداری کنید.

اگر مواد تازه باشند و هنگام تهیه کرم موارد بهداشتی رعایت شوند می‌توان کرم را تا چندین هفته در یخچال نگهداری کرد.

مکمل حمام سیب

مکمل حمام سیب به زدودن سلول‌های مرده از سطح پوست کمک می‌کند و باعث صاف و صیقلی شدن پوست می‌گردد.

برای تهیه یک بطری مکمل حمام یک فنجان آب سیب تازه گرفته شده را با $\frac{1}{4}$ فنجان عسل رقیق، $\frac{1}{4}$ فنجان مایع صابون ملایم و مقدار بسیار اندکی دارچین مخلوط نمایید. نکته مهم عملکرد این مواد بر یکدیگر است و لزومی ندارد که به طور دقیق و گرم به گرم آن‌ها را اندازه‌گیری کنید. این مقدار برای سه تا چهار بار حمام کامل کافی است.

بطری‌ها باید در مکان خنک و تاریک نگهداری شوند، البته نه به مدت طولانی - حدود دو هفته - زیرا این مکمل فاقد هرگونه مواد نگهدارنده است. قبل از مصرف باید بطری را به خوبی تکان دهید تا مواد مجدداً با یکدیگر مخلوط شوند، زیرا در زمان نگهداری مواد از یکدیگر جدا می‌شوند.

یک بطری مکمل حمام سیب هدیه زیبای دست‌سازی است که با قرار دادن آن در یک سبک کوچک چوبی و افزودن چند عدد سیب قرمز و یک عدد حوله بسیار ارزشمند خواهد شد.

مصرف خوراکی سیب

طرز مصرف: روزانه سه تا چهار فنجان بنوشید.

اثرات: ضد سرفه و ضد التهاب مجاری تنفسی.

شربت

یک کیلوگرم سیب را بدون پوست کندن در یک لیتر آب بجوشانید، سپس از یک تکه پارچه تمیز یا صافی رد کنید، به مایع به دست آمده ۴۰ تا ۶۰ گرم شکر اضافه کنید و مخلوط را آن قدر بجوشانید تا شربت غلیظی به دست آید.

طرز مصرف: روزانه سه تا چهار قاشق از این شربت میل کنید.

اثرات: ضد سرماخوردگی، ضد آبریزش بینی، ضد سرفه، ضد گرفتگی صدا و تب‌بر.

برای بهره‌مندی از اثرات سیب راه‌های گوناگونی وجود دارد. به غیر از مصرف خوراکی سیب تازه، پختن کوتاه‌مدت، سرکه یا آب سیب، مصرف عصاره یا جوشانده، دم کرده و شربت سیب نیز میسر است.

جوشانده سیب

پوست خشک و ریز شده سه تا چهار عدد سیب را در نیم لیتر آب بجوشانید و سپس آبکش کنید.

طرز مصرف: یک فنجان قبل از هر وعده غذا بیاشامید.

اثرات: ملین و مدر.

دم کرده سیب

بیست گرم شکوفه‌های تازه یا خشک سیب را در نیم لیتر آب جوشان دم کرده از صافی رد کنید.

برای گرفتن حمام کامل می‌توانید هنگام پرکردن وان مکمل سیب را داخل آب بریزید.

تونیک صورت سیب

به دلیل پکتین موجود در سیب این تونیک برای تمام انواع پوست‌ها تأثیر آرامبخش دارد و به پوست شادابی می‌بخشد.

هسته‌های یک سیب کوچک را درآورید و با نصف فنجان آب بپزید، زمانی که مخلوط جوشید آن را از روی حرارت بردارید. پس از سرد شدن آن را از صافی رد کنید. در پایان ۱ فنجان هاما ملیس (قابل تهیه در عطاری‌ها و داروخانه‌ها) را اضافه نمایید، اگر مایع را در ظرف تمیز و مکان تاریک نگهداری کنید تا چهار هفته قابل مصرف خواهد بود.

پاک‌کننده طبیعی دندان

کم‌تر کسی می‌داند که سیب تازه یا آب سیب همان تأثیر دهان شویه‌های ضد باکتری و آدامس‌های پاک‌کننده دندان را دارد. فلوراید موجود در سیب ماده‌ای مغذی است که ساختار دندان‌ها را تقویت می‌کند، مینای دندان را محکم‌تر می‌سازد و از جرم گرفتن دندان‌ها پیشگیری می‌نماید. تماس و مالش گوشت میوه هنگام جویدن اثری همانند مسواک دارد. اسیدهای میوه و جوهر مازو اثر ضد التهاب و باکتری کش بر دندان‌ها و لثه‌ها دارند.

از لحاظ علمی ثابت شده که یک ربع ساعت پس از خوردن آهسته یک عدد سیب ترش حدود ۹۰ درصد و پس از یک ساعت تقریباً تمامی میکروارگانیزم‌های موجود در دهان از بین می‌روند.

آب سیب به عنوان دهان شویه

آب سیب تازه بدون افزودن هر مکملی به دلیل اثرات ضد التهاب مواد موجود در آن دهان شویه‌ای ساده و طبیعی است. دهان شویه‌ای که بدون دغدغه می‌توان آن را نوشید. بنابراین برای کودکان نیز بسیار مناسب است. نصف فنجان آب سیب را درون بطری تیره رنگی بریزید، سپس یک قاشق غذاخوری گلاب به آن بیفزایید. در صورت تمایل می‌توانید مقدار اندکی نعناع خشک، زنجبیل یا دارچین به آن اضافه کنید، این سه ماده نیز اثر آنتی‌سپتیک طبیعی دارند و به دهان شویه رایحه ملایمی می‌بخشند. تمام مواد را به خوبی مخلوط کنید، این دهان شویه را می‌توان تا یک هفته در یخچال نگهداری کرد. یک تا دو قاشق چایخوری برای آبکشی دهان کافی است.

لاغری با سیب

افرادی که می‌خواهند یا مجبورند لاغر شوند می‌توانند با استفاده از سیب به هدفشان دست یابند. سیب کالری اندکی دارد ولی به بدن انرژی فراوانی می‌رساند که سریعاً قابل استفاده است. علاوه بر آن از کوفتگی، خستگی و مشکلات تمرکز، که معمولاً حین گرفتن رژیم‌های لاغری بروز می‌کنند، پیشگیری می‌کند.

خوردن سیب به دلیل رایحه آن لذتبخش است، سلولز و پکتین آن قدرت سیرکنندگی زیادی دارند، پکتین در معده با جذب آب متورم می‌شود و شخص احساس سیری می‌کند. قابلیت زهکشی سیب به دلیل پتاسیم آن است. حتی در صورت گرفتن رژیم طولانی مدت سیب، تمام مواد حیاتی و ضروری برای بدن تأمین می‌شود، زیرا سیب سرشار از املاح معدنی، عناصر و... است.

جویدن سیب عضلات فک را قسوی‌تر می‌سازد. غذاهای نرم و آماده امروزی مانند غذاهای سریع (fast food) این قابلیت را ندارند.

۱۰۰ گرم سیب تازه = ۵۳
 کیلوکالری / ۱۰۰ گرم آب
 سیب = ۴۰ کیلوکالری /
 ۱۰۰ گرم سیب خشک =
 ۲۶۵ کیلوکالری

یکی از جنبه‌های غیر قابل مسامحه در هر رژیم نیاز به شیرینی است که معمولاً برآورده نمی‌شود، نتیجه آن نوعی نارضایتی آشکار یا مکتوم یا اشتیاق و نیاز به جبران است. هرگاه رژیم می‌گیریم بیش از معمول شکلات و چیزهای شیرین می‌خوریم. سیب می‌تواند بر این عارضه ناخواسته تأثیر مناسبی داشته باشد، زیرا فروکتوز نیاز به شیرینی را رفع می‌کند. افرادی که برای رژیم طولانی مدت لاغری برنامه‌ریزی می‌کنند باید در حد امکان تغذیه‌ای سالم، متعادل و متنوع داشته باشند، به طوری که در انطباق با رژیم طولانی مدت دچار مشکل نشوند و نتیجه مطلوبی از آن به دست آورند.

به همین دلیل، تمام رژیم‌های محدودی که تغذیه قبلی نادرست را با عادات غذایی بهتری جایگزین نکنند مردود هستند، این امر در مورد رژیم طولانی مدت سیب نیز صادق است.

در چارچوب تغذیه متنوع و کم کالری مانند «رژیم بریژیت» سیب به دلیل محتوای غنی آن کمک سودمندی می‌تواند باشد.

سیب را می‌توان در غذاهای اصلی شیرین برای خوش طعم کردن غذا استفاده کرد یا در تهیه سالاد میوه به کار برد.

این میان‌وعده سیرکننده برای شاغلین یا شاگردان مدرسه بسیار مناسب است، زیرا همراه داشتن آن هیچ دردسری ندارد.

اگر به مناسبت خاصی یک یا دو کیلوگرم کاهش وزن مد نظر باشد گرفتن رژیم سه روزه سیب ایده‌آل خواهد بود. در این رژیم مقدار کالری دریافتی در روز نباید بیش از ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری باشد، این مقدار معادل دو کیلو سیب است.

هرگاه احساس گرسنگی کردید یک یا دو عدد سیب را (تا حد امکان

فرمول وزن نرمال:
 قد خود را به سانتیمتر اندازه
 بگیرید و رقم ۱۰۰ را از آن
 کم کنید وزن نرمال به
 کیلوگرم برای مردان
 به دست می‌آید، برای زنان
 باید ۱۰ درصد به این رقم
 اضافه نمایید. این ارقام
 تقریبی هستند و فقط برای
 افراد بالغ و تا ۵۰ سالگی
 صدق می‌کنند.

آهسته) بخورید و خوب بجوید. برای این که مواد موجود در سیب زمان کافی برای تجزیه و جذب داشته باشند و روده‌ها تحت فشار قرار نگیرند، باید صرف دو وعده سیب حداقل دو ساعت فاصله داشته باشند. هنگام خرید سیب انواع مختلف آن را بخرید تا هنگام خوردن رایحه متفاوتی داشته باشند و یکنواختی آن‌ها باعث بی‌حوصلگی و خستگی شما نشوند.

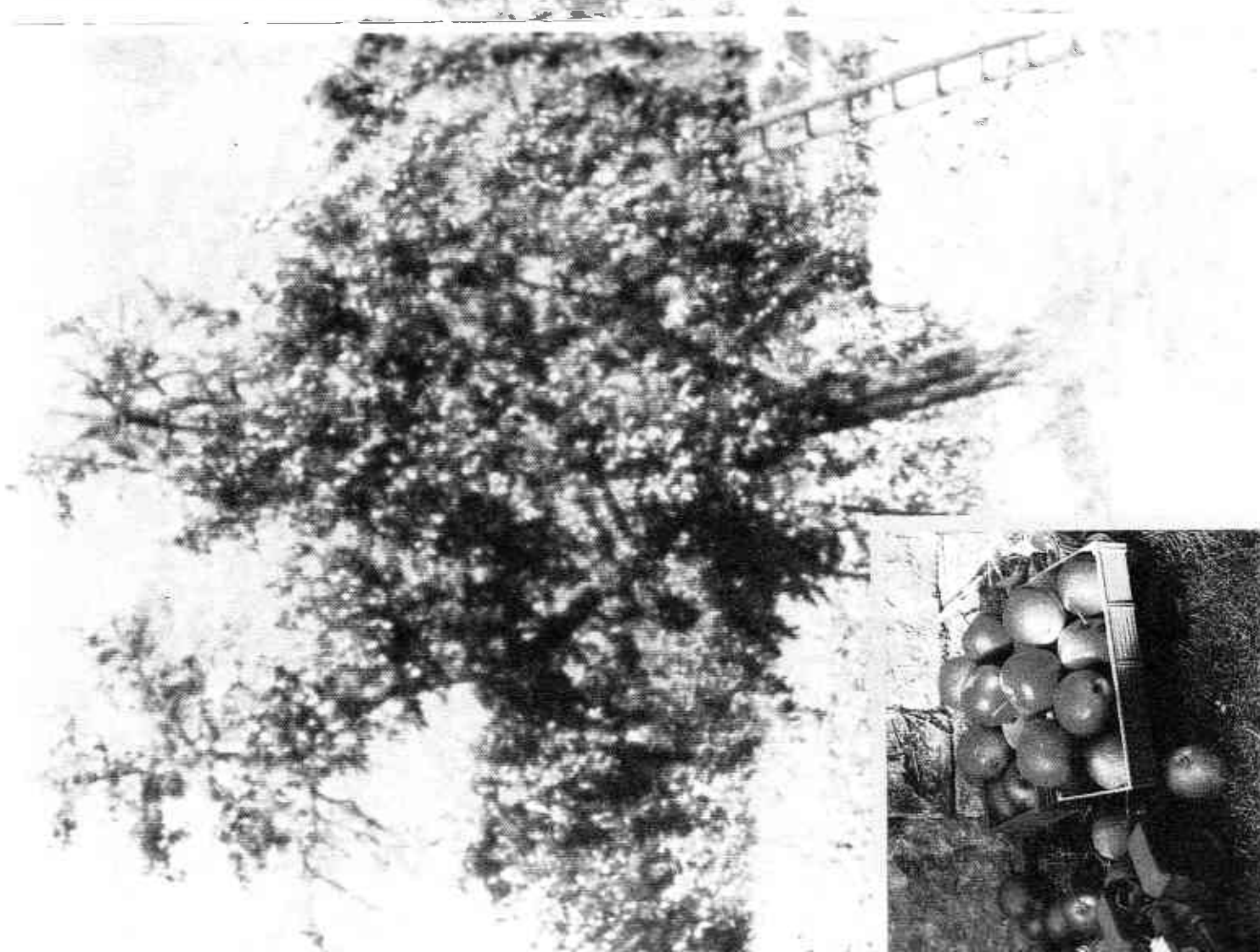
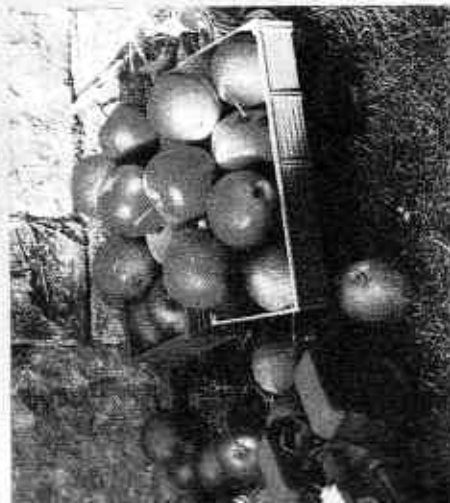
اساساً گرفتن یک روز رژیم سیب در ماه راه مناسبی برای سم‌زدایی بدن است. در صورت تمایل می‌توان رژیم آب سیب گرفت. البته نوشیدن آب سیب فراوان دو اثر نامطلوب دارد. اولاً تأثیر ملین قوی دارد، بنابراین ممکن است شخص دچار اسهال شود، ثانیاً باعث ترشح بیش‌تر انسولین می‌شود، در نتیجه باعث کاهش سریع‌تر قند خون می‌شود و شخص زودتر از معمول احساس گرسنگی می‌کند.

حدود ۴۰ درصد از مردم آلمان و اتریش دچار اضافه وزن هستند، مصرف سیب به عنوان قسمتی از رژیم لاغری بسیار سودمند است.



از سیب ترد

از سیب‌های ترد و قرمز اعلا تا سیب‌های چروکیده، گندیده و قهوه‌ای‌رنگ که به دلیل شرایط نامطلوب تبدیل به زیاله شده‌اند تنها چند روز فاصله وجود دارد. برای دستیابی به نتایج مطلوب از مصرف این میوه بهشتی، شرایط برداشت، انبار، فروش و تهیه محصولات آن باید از کیفیت مطلوبی برخوردار باشد.



بسیار در طول رشد بر روی درخت و پس از چیدن، تغییرات بسیاری می‌کند. قابلیت نگهداری، طعم و قوام سیب در وهله اول به خصوصیات ژنتیکی هر وارسته و سپس به شرایط نگهداری آن بستگی دارد.

مراقبت‌های ویژه برداشت میوه

«هیچ انباری آسایشگاه یا بیمارستان نیست.» هیچ میوه‌ای در شرایطی مطلوب‌تر از آنچه وارد انبار شده از آن خارج نخواهد شد. بنابراین باید میوه‌ها کاملاً سالم و خشک باشند و مهم‌تر از همه به همراه دم چیده شوند. میوه‌های خراب یا له شده یا خراشیده از ناخن و شاخه‌های نوک‌تیز، قابل انبار کردن نیستند.

زمان برداشت میوه نیز حایز اهمیت فراوان است، هرچه زمان انبار کردن طولانی‌تر باشد باید در زمان برداشت میوه را کال‌تر چید. باغداران سیب، در برخی سال‌ها، قبل از پایان فصل چیدن با یخبندان شبانه ناگهانی مواجه می‌شوند. سیب نباید در شرایط یخبندان چیده شود بلکه باید روی درخت باقی بماند و پس از آب شدن یخ‌ها چیده شود.

وارسته سیب تعیین‌کننده شرایط و کیفیت انبار

قابلیت نگهداری سیب به نوع و وارسته آن بستگی دارد. برخی از انواع سیب به طور طبیعی دیر خشک می‌شوند، زیرا دارای پوست چرب هستند. از وارسته‌های قدیمی Brettacher و Gravensteiner و از وارسته‌های جدید Arlet و Jonagold این ویژگی را دارند.

سیب‌های پوست نازک مانند Golden Delicious یا سیب‌هایی به

روش چیدن سیب: میوه را باید به طور کامل در دست گرفت، سپس دم میوه را به طور موزب با انگشت انگشتی و شست گرفت و حدوداً از میانه دم به طرف بالا آن را چید.

تنها میوه‌هایی که دم داشته باشند قابل انبار کردن هستند. کنده شدن دم میوه باعث تسریع روند فساد می‌گردد.

رنگ قرمز سیر مانند Boskoop به راحتی آب خود را از دست می‌دهند و چروکیده می‌شوند. میوه‌هایی که در قسمت آفتابگیر درخت رشد می‌کنند، در انبار، کم‌تر از میوه‌های رشد یافته در سایه چروکیده می‌شوند، زیرا پوست آن‌ها سفت‌تر و کم‌تر قابل نفوذ است.

گرچه با رعایت شرایط ویژه انبار می‌توان کیفیت میوه‌ها را به مدت طولانی‌تری حفظ کرد ولی انتخاب نوع مناسب سیب بهترین راه است. به طور مثال، تا ماه ژوئن می‌توان سیب Pilot منطقه درسدن - پیلنیتز^۱ را در انبار خنک نگهداری کرد. اگر وارته‌هایی که به طور طبیعی قابلیت نگهداری کم‌تری دارند برای انبار کردن انتخاب شوند باید به شرایطی چون دما، رطوبت و تهویه هوا توجه بیشتری شود.

دما: برخی از میوه‌ها را باید بلافاصله پس از چیدن در مکانی خنک انبار کرد، هرچه سیب‌ها سریع‌تر خنک شوند به مدت طولانی‌تری قابل نگهداری خواهند بود. با توجه به وارته سیب بهترین دما برای نگهداری میوه بین ۱ تا ۳ درجه سانتیگراد است. البته در انبارهای خانگی دمای بین ۶ تا ۸ درجه سانتیگراد نیز قابل قبول است. اگر انبار گرم‌تر باشد، باید به میزان رطوبت توجه بیشتری شود.

رطوبت هوا: از لحاظ تئوریک بهترین شرایط نگهداری سیب مکانی با ۹۸ درصد رطوبت است، زیرا در این شرایط آب موجود در سیب تبخیر نمی‌شود. البته معمولاً در رطوبت بیش از ۹۵ درصد بیماری‌های ویژه انبار بروز می‌کنند. در انبارهای زیرزمینی بهترین میزان رطوبت ۹۰ درصد است، در انبارهای بزرگ و سردخانه‌ها بسته به نوع سیب رطوبت بین ۹۱ تا ۹۵ درصد مطلوب خواهد بود.

1. Dresden - Pillnitz

رطوبت ۹۰ درصد تنها با آب افشانی مداوم محیط به دست خواهد آمد، تأثیر شیوه مرطوب کردن زمین از شیوه قرار دادن ظروف آب در انبار کم تر است.

شرایط هوای انبار: وقتی سیب از درخت چیده می شود دیگر آب و مواد غذایی به آن نمی رسد و ذخایر میوه رفته رفته کاهش می یابد، این روند به تغییرات شرایط هوا نیز بستگی دارد، کمبود اکسیژن و افزایش دی اکسیدکربن مانع تنفس میوه می شود.

مقدار اکسیژن و دی اکسیدکربن توصیه شده برای شرایط انبار سیب برای انسان مرگبار است، ۱ تا ۲ درصد اکسیژن و ۲ تا ۴ درصد دی اکسیدکربن بهترین شرایط برای نگهداری سیب است. هوای معمولی ۲۱ درصد اکسیژن و ۰/۰۳ درصد دی اکسیدکربن دارد. دستیابی به مقادیر توصیه شده تنها در محفظه های مخصوص فاقد منفذ امکان پذیر است. در انبارهای خانگی، مقدار اکسیژن و دی اکسیدکربن نرمال است.

یکی از بهترین روش های نگهداری سیب استفاده از کیسه های زوروق است. هنگام بسته بندی در کیسه های پنج کیلویی باید دمای میوه ها به اندازه دمای انبار سرد باشد تا داخل کیسه قطرات آب تشکیل نشود. سر کیسه های زوروقی باید کاملاً بسته شود، به این ترتیب میزان دی اکسیدکربن افزایش و اکسیژن کاهش می یابد. برای جلوگیری از افزایش میزان دی اکسیدکربن، پس از گذشت یک هفته باید به وسیله سوزن پنج منفذ روی کیسه ایجاد نمود، معمولاً برای هر کیلو سیب یک منفذ کافی است.

سیب و سیب زمینی نباید در مجاورت یکدیگر قرار داده شوند، زیرا باعث فساد و کاهش سریع میزان مرغوبیت سیب خواهد شد.

| شرایط کلی برای انبار کردن سیب |
|--|
| دما، رطوبت و شرایط هوای انبار تعیین کننده مدت و قابلیت نگهداری میوه است. شرایط کلی این است که: |
| ● میوه‌ها باید کاملاً خشک باشند و با دم چیده شوند. |
| ● به هیچ وجه نباید میوه‌ها تحت فشار قرار گیرند یا پوست آن‌ها آسیب ببیند. |
| ● میوه‌ها نباید دیرتر از موعد چیده شوند، رنگ زمینه سیب باید اندکی سبز باشد. |
| ● پس از چیدن بلافاصله باید سیب‌ها را به مکان سردی انتقال داد. |
| ● در انبار سیب و سیب زمینی را نباید در مجاورت یکدیگر قرار داد. |



راهنمایی‌هایی برای خرید سیب

اکثر مردم این شانس را ندارند که از درختان شخصی خود سیب به دست آورند و باید آن را بخرند. سیب تازه را می‌توان بدون واسطه از تولیدکننده خریداری کرد. باغدارانی نیز هستند که اجازه می‌دهند شخصاً از درختان سیب بچینید و در عوض زحمت چیدن سیب‌ها، مبلغ ناچیزی برای هر کیلو پرداخت کنید.

در مورد سیب‌های قرمز قانون کلی این است که هر چه قسمت‌های سبز سیب بیش‌تر باشد همان قدر طعم سیب ترش یا بی‌مزه خواهد بود. انواع سیب‌های سبز نیز تا زمانی که کال هستند دارای رنگ سبز تیره هستند و

هنگامی که بیش از اندازه می‌رسند، رنگ آن‌ها متمایل به زرد می‌شود. اندازه میوه و طعم آن نیز با یکدیگر رابطه تنگاتنگی دارند. در تمام واریته‌ها سیب‌های درشت طعم بهتری دارند. سیب‌های درشت واریته‌هایی که به طور طبیعی میوه‌های ریزی دارند، نرم و پوک هستند، در حالی که سیب‌های ریز واریته‌هایی که به طور طبیعی درشت هستند ترش یا بی‌مزه‌اند.

در جنوب اروپا ارزبایی مواد غذایی و میوه‌ها از روی بو و رایحه آن‌ها صورت می‌گیرد، این کار در آلمان متداول نیست. یکی از روش‌های قابل اعتماد در مورد سیب بو کردن آن است؛ معمولاً واریته‌هایی که کیفیت مطلوبی دارند خوش‌عطر و رایحه نیز هستند، سیبی که بوی خاصی نداشته باشد تقریباً همیشه بی‌مزه خواهد بود.

هنگام خرید سیب‌های وارداتی باید توجه داشته باشید که در بسیاری از کشورها واکس زدن سیب برای بهبود ظاهر میوه مجاز است؛ در آلمان این کار ممنوع اعلام شده است.

این لایه واکس قابل خوردن نیست. اگر این لایه پس از شستن میوه از بین نرود، بالاجبار باید پوست میوه را بگیرید، البته با این کار بسیاری از مواد باارزش آن از بین خواهد رفت.

به غیر از واکس سطح پوست میوه، دلایل دیگری نیز برای رجحان میوه‌های تولید داخل کشور وجود دارد. قوانین و کنترل در کم‌تر کشوری به اندازه کشور آلمان جدی و سخت است. بنابراین مصرف مواد غذایی که در آلمان تولید می‌شوند ارجحیت دارد.

نه تنها نگرانی در مورد کیفیت محصولات وارداتی باعث رجحان محصولات داخلی می‌شوند بلکه در آلمان کنترل کیفیت بالایی نیز اجرا

سیب‌های ریز همیشه خوش‌طعم‌تر از سیب‌های درشت نیستند، ولی میوه‌های کوچک نسبت به م‌ه‌های بزرگ پوست بیش‌تری دارند و ویتامین‌ها و مواد گیاهی ثانویه آن‌ها بیش‌تر است. وقتی سیبی را برای بوییدن در دست می‌گیریم، حس لامسه اطلاعاتی راجع به قوام و سفتی و همچنین پوست میوه به ما می‌دهد. اگر میوه بیش از حد رسیده باشد، به این معنی است که پوست آن سفت نیست و بافت داخلی نرم و پوک دارد.

در آلمان واکس زدن سیب ممنوع است، ولی در بسیاری از کشورها این کار بلامانع است.

می شود. دلیل دیگر این است که برخی از محصولات باعث آسیب رسیدن به محیط زیست می شوند. قوانین حفظ محیط زیست در آلمان موجب گرانی محصولات می شود. مواد غذایی تولید شده در آلمان از لحاظ سالم بودن و مضر نبودن برای محیط زیست قابل اطمینان هستند. حتی در کشورهای دیگر نیز مصرف محصولات داخلی و محلی به دلایل اقتصادی ارجحیت پیدا می کند. مسلماً سببی که در ناحیه زندگی ما به عمل آمده ارزان تر از سببی است که علاوه بر قیمت واقعی خود هزینه حمل گزافی را برگردن خریدار می گذارد.

بنابراین با نگاهی به انرژی صرف شده و مسائل زیست محیطی اگر میوه های داخلی با کیفیت مطلوب در دسترس باشد خرید میوه از کشورهای خارجی غیرمسئولانه به نظر می رسد. بهتر است میوه ها و سبزیجات فصلی را که در هوای آزاد و نه در گلخانه به عمل آمده اند مصرف کنیم، مصرف محصولات محلی از محصولاتی که از راه دور آورده شده اند بهتر است.

بیان اکولوژیکی به مواردی همچون مقدار انرژی مصرفی برای تولید و حمل و نقل محصولات تا رسیدن به دست مصرف کننده و مقدار مضر حاصل از تولید هر محصول می پردازد.

طعم ترش، شادابی بخش است

هنگام بحث در مورد یافتن روش های درمانی طبیعی که بتوان آن را جایگزین قسمتی از داروهای مدرن شیمیایی قوی و مهاجم ساخت یا به عنوان مکمل از آن بهره جست، درباره یکی از مواد قدیمی طب سنتی بیش تر گفتگو می شود. این ماده سرکه سیب است. برای محافظت داخلی و خارجی بدن و برای مقابله با بیماری های گوناگون سرکه سیب همانند خود سبب موارد مصرف فراوانی دارد. زیرا تمام مواد حیاتی سیب در سرکه سیب وجود دارد.

اولیین اصل طب سنتی می‌گوید: «پیشگیری بهتر از درمان است.» برخی از ناراحتی‌ها و اختلالات را می‌توان به کمک مواد طبیعی تسکین و کاهش داد. و هیچ ماده طبیعی مناسب‌تر از سرکه سیب نیست.

سرکه سیب مقاومت بدن را افزایش می‌دهد، سلامتی را حفظ می‌کند، ضد عفونی‌کننده و شفافبخش است. نه تنها داروست بلکه سلامتی را نیز حفظ می‌کند و دسترسی به آن آسان است.

یکی از نسخه‌هایی که در سالیان اخیر رنسانسی به پا کرده است متعلق به دستنوشته‌های پزشک و طبیب درمانگر فقید، دکتر د. فورست کلیتون جرویس (۱۹۴۵) از ورمونت ایالات متحده است.

وی در این دستنوشته‌ها تجربیات خود را برای دخترش گردآوری کرده بود که در سال ۱۹۵۸ برای اولین بار به چاپ رسید. در هیچ یک از کتاب‌های بی‌شماری که در سالیان اخیر در مورد سرکه سیب به چاپ رسیده‌اند نسخه دکتر جرویس که از سرکه سیب به عنوان «اکسیر سلامتی» یاد کرده از قلم نیفتاده است.

کوکتل جرویس: یک لیوان آب، دو قاشق چایخوری سرکه سیب، یک الی دو قاشق چایخوری عسل را مخلوط کنید و هر روز صبح بنوشید.

چرا سرکه سیب سلامت بخش است؟

تمام مواد مؤثر سیب در سرکه سیب نیز وجود دارد. همانند سیب نه تنها وفور مواد مفید بلکه ترکیب طبیعی ویتامین‌ها، املاح معدنی و عناصر بیواکتیو نیز باعث مفید بودن سرکه سیب می‌گردد. در مقایسه با فرآورده‌ها و محصولات دیگر سیب تأثیر چند جانبه اسید استیک نیز در سرکه سیب وجود دارد.

بدن ما روزانه تا صد گرم اسید استیک تولید می‌کند که به عنوان

کاتالیزور در تبدیل چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها عمل می‌کند. این امر نشان‌دهنده این واقعیت است که سرکه با بدن ما بسیار سازگار است.

خطر اسیدوز^۱ با مصرف سرکه سیب وجود ندارد، زیرا اسیدهای موجود در سرکه همانند دیگر اسیدهای میوه در روده می‌سوزند. هنگام تجزیه اسیدهای موجود در سرکه، میوه‌ها و سبزیجات تبدیل به باز (قلیا) می‌شوند و هنگام تجزیه شکر، آرد سفید، گوشت، قهوه و الکل اسید تولید می‌شود. سرکه سیب می‌تواند با تأثیر قلیایی خود از اسیدوز جلوگیری کند.

سرکه سیب برای اعصاب مفید است و باعث تجزیه آسان‌تر اسیدهای مازاد در بدن می‌شود.

سرکه سیب چگونه تأثیر می‌کند؟

سرکه سیب شربت ویژه‌ای است که آن را با اسامی بسیاری همچون اکسیر سلامتی، اکسیر جوانی، انرژی‌زا، داروی درمانگر، ایمنی‌زا و ماده‌ای برای خوش‌اندami نامیده‌اند.

سرکه سیب خاصیت پیشگیری‌کننده، شفابخش، ضد عفونی‌کننده، نگهدارنده، پاک‌کننده و محافظ دارد. بنابراین در تمام جوانب زندگی ما می‌تواند کمک و همراه ساده و قابل دسترسی باشد.

پیشگیری و تقویت

برای آن‌که بتوانیم به قول دکتر جرویس ۲۰×۵ سال عمر کنیم باید از بروز

۱. اسیدوز، حالتی است که در آن خون، مایعات و بافت‌های بدن بیش از حد اسیدی می‌شوند.

اسیدهای موجود در سرکه سیب، میوه‌ها و سبزیجات هنگام تجزیه در بدن تبدیل به قلیا می‌شوند، بنابراین در افرادی که شکر، گوشت و الکل زیادی مصرف می‌کنند از اسیدی شدن بیش از حد بدن (اسیدوز) جلوگیری می‌نمایند.

| تأثیرات سرکه سیب بر سلامتی |
|--|
| ● سرکه سیب حاوی مواد گیاهی ثانویه مانند: پکتین، املاح معدنی و ویتامین‌های مختلف است. |
| ● سرکه سیب باکتری‌های مضر و عفونت‌زای روده را از بین می‌برد. |
| ● سرکه سیب کارایی اعصاب را افزایش می‌دهد. |
| ● سرکه سیب باعث افزایش مقاومت بدن می‌شود. |
| ● سرکه سیب عمل هضم را آسان‌تر می‌سازد و معده و روده‌ها را پاک می‌کند. |
| ● سرکه سیب سیستم متابولیسم بدن را به کار و می‌دارد. |
| ● سرکه سیب از اسیدوز بدن جلوگیری می‌کند. |
| ● سرکه سیب از غلظت خون پیشگیری می‌کند. |
| ● سرکه سیب شاداب‌کننده و حیاتبخش است. |
| ● سرکه سیب روند پیری را کند می‌کند. |
| ● سرکه سیب پوست را سفت و محکم می‌سازد. |

بیماری‌ها پیشگیری کنیم تا سیستم ایمنی بدنمان قوی‌تر شود و سلامتیمان پایدار بماند.

اگر به طور منظم از سرکه سیب استفاده کنیم چنین نتیجه‌ای را به دست خواهیم آورد.

هر یک از خواص مختلف سرکه سیب بر تمام ارگانیزم بدن انسان تأثیر دارند. پالایش معده و روده‌ها نقش اساسی دارد، محیط سالم روده شاه‌کلید سلامتی، قدرت و نیرومندی است.

حدود چهارصد نوع باکتری مختلف در روده‌ها وجود دارند و سیستم ایمنی بدن را فعال نگه می‌دارند، هشتاد درصد این باکتری‌ها ساکنین دائمی روده‌ها هستند.

اگر محیط روده از وضعیت تعادل خارج شود، قدرت ایمنی بدن کاهش خواهد یافت. سرکه سیب و اسیدهای میوه باکتری‌های مفید روده را در حد تعادل نگه می‌دارند و باکتری‌های مضر را از بین می‌برند. سرکه سیب عملکرد مشابهی بر روی عروق نیز دارد. آسیب‌دیدگی عروق ممکن است منجر به سکته قلبی یا سکته مغزی شود. پکتین موجود در سیب چربی مضر خون را، که باعث رسوب دیواره رگ‌ها و کندگی جریان خون می‌شود، کاهش می‌دهد. پوست سالم، شاداب و سفت نشان‌دهنده جریان خون مناسب است.

تسکین و درمان

سرکه سیب داروی قدیمی ارزشمندی در طب سنتی است. در کنار اثرات پیشگیری‌کننده و تقویت‌کننده قادر است بسیاری از ناراحتی‌های خفیف را تسکین دهد و درمان کند. بیست مورد از مهم‌ترین موارد مصرف سرکه سیب در جدول صفحات بعدی ذکر شده است.

ضد عفونی‌کننده و نگهدارنده

اسید استیک در مقادیر کم نیز اثر آنتی‌سپتیک و آنتی‌بیوتیک دارد و بسیاری از میکروب‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد. بخار سرکه در اتاق بیمار خطر عفونت را کاهش می‌دهد و از بیماری‌های عفونی دستگاه تنفس پیشگیری می‌کند. بخار سرکه خون‌رسانی به مخاط را افزایش می‌دهد و خلط برونش‌ها را از بین می‌برد.

عامل محافظ و نگهدارنده بودن سرکه سیب نیز اسید استیک است. این اسید میکروارگانیزم‌هایی را که باعث فساد مواد غذایی می‌شوند از بین می‌برد. البته سرکه باید حداقل حاوی پنج درصد اسید استیک باشد تا از روند فساد و خرابی مواد غذایی جلوگیری کند. تانن و اسید پرویین موجود در سرکه سیب نیز تأثیر نگهدارنده دارند.

حفاظت و ترمیم

سرکه یکی از قدیمی‌ترین مواد آرایشی محسوب می‌شود، نفرتی و کثوباترا از سرکه استفاده می‌کردند. سرکه سیب ماده‌ای طبیعی و خالص برای شادابی، حفاظت، ضد عفونی کردن و ترمیم پوست است. سرکه سیب با بدن ما بسیار سازگار است، زیرا در غلظت‌های پایین میزان pH آن با پوست ما مطابقت می‌کند.

طبق یک نسخه ساده و پایه برای حفاظت از پوست می‌توان یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب رقیق کرد و به تمام پوست بدن مالید. از خشک کردن آن با حوله صرف نظر کنید، بوی سرکه پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود.

مصرف سرکه سیب به عنوان مکمل حمام باعث شادابی، سفتی و جوانی پوست می‌شود. ماسک سرکه، بخور سرکه و تونیک سرکه برای پوست صورت مفید و مناسب هستند.

سرکه سیب بر موها نیز (همچون پوست) تأثیر مثبتی دارد، با مصرف سرکه سیب موها نرم و براق و قوی و پر پشت می‌شوند و شوره سر و خارش و ریزش مو کاهش می‌یابد و از سفید شدن موها جلوگیری می‌شود.

پنج قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک لیتر آب جوشان بیفزایید، در صورت امکان چند برگ نعناع یا شکوفه کاملیا را اضافه کنید و صورت خود را با بخار حاصله بخور دهید.

طریقه مصرف آن بسیار ساده است، پس از شستشو موها را با آب گرم و سرکه سیب آبکشی کنید، اجازه دهید این محلول به مدت پنج دقیقه روی موها بماند و سپس با آب خالص مجدداً موها را آبکشی کنید.

پختن و چاشنی زدن غذاها

سرکه سیب نه تنها اکسیر سلامتی، ماده آرایشی و کمک در خانه‌داری است، بلکه می‌تواند بسیاری از غذاها را خوش طعم‌تر سازد. معروف‌ترین موارد استفاده آن در آشپزی تهیه ماهی، کباب ترش، غذاهای حاوی عدس و تهیه سس سالاد است. شیرینی غذاهای خیلی شیرین را می‌توان با سرکه به نحو مناسبی کم کرد. هر دستورالعملی که در آن از سرکه انگور استفاده شده باشد با سرکه سیب نیز قابل تهیه است و علاوه بر تأثیر شفافبخش طعم یک میوه تازه را نیز دارد. در پختن سبزیجات و تهیه غذای گیاه‌خواران، سرکه اثرات ارزشمندی دارد. افزودن یک پیمانه سرکه به آب پخت باعث حفظ رنگ سبزیجات می‌شود. افزودن سرکه به حبوبات هضم آن را آسان‌تر می‌سازد. اگر قطعات زنجبیل تازه را در سرکه بخوابانید مدت طولانی تری در یخچال تازگی خود را حفظ خواهد کرد. مارچوبه پوست کنده را در پارچه آغشته به سرکه بیچید و به مدت دو روز در یخچال نگهداری کنید.

تولید یا خرید سرکه

اساس تهیه سرکه سیب شراب حاصل از آب سیب کامل است. برای تهیه سرکه، شراب حاوی الکل را با باکتری‌های سرکه تلقیح می‌کنند، این باکتری‌ها الکل را به اسیدسیتریک تبدیل می‌کنند.

حمام سرکه: دوپست میلی لیتر سرکه سیب را به آب حمام (وان) اضافه کنید.

تونیک صورت: سرکه سیب و آب را به مقدار مساوی مخلوط نمایید.

تونیک سرکه و گیاهان طبی: دو مشت گیاهان طبی را به مدت دو هفته در پانصد میلی لیتر سرکه سیب بخوابانید و با مصرف این تونیک از اثرات سرکه سیب و گیاهان طبی به طور همزمان بهره‌مند شوید. گیاهان طبی مناسب برای تهیه این تونیک عبارتند از: کاملیا، اسطوخودوس، شکوفه زبرفون، برگ‌های درخت غار، اکلیل کوهی، تشنک، آویشن، بنفشه، بادرنجوبه لیمویی.

محلول آبکشی موها: یک فنجان آب گرم را با سه قاشق غذا خوری سرکه سیب مخلوط کنید.

| نام بیماری | اثرات سرکه سیب بر آن | طرز مصرف |
|---------------------|--|--|
| آکنه | پاک‌کننده و ضد التهاب | هفته‌ای یک بار، به مدت ده دقیقه، صورت خود را با مخلوطی از یک لیتر آب، چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب و دو قاشق چایخوری بابونه بخور دهید. |
| نفخ | متعادل‌کننده محیط روده | یک لیوان کوکتل جرویس قبل از هر وعده غذا. |
| عدم کنترل ادرار | تقویت عملکرد اعصاب، تنظیم pH ادرار | یک لیوان کوکتل جرویس در هر وعده غذا. |
| قارچ پا | میکروب کش | قسمت‌های مبتلا به قارچ را روزانه چندین بار با سرکه رقیق نشده آغشته کنید. |
| درد مفاصل | پالایش‌کننده | یک لیوان کوکتل جرویس سه بار در روز. |
| شوره سر | آرامبخش برای پوست سر | نیم ساعت قبل از شستشوی موها سرکه سیب را به پوست سر بمالید و ماساژ دهید. |
| گرفتگی صدا | ضد عفونی‌کننده | مکرراً با مخلوط آب و سرکه غرغره کنید (یک قسمت سرکه سیب/ سه قسمت آب). |
| ضعف سیستم ایمنی | متعادل‌کننده محیط روده و تقویت سیستم ایمنی بدن | یک لیوان کوکتل جرویس یک تا دو بار در روز. |
| ضعف تمرکز | تنظیم‌کننده جریان خون شادابی بخش | یک لیوان کوکتل جرویس در هر وعده غذا. |
| واریس | تأثیر ضد تورم بر وریدهای گشاد شده | صبح و شب سه پاها سرکه سیب بمالید و روزانه دو بار یک لیوان کوکتل جرویس بنوشید. |
| درد و کوفتگی عضلانی | ضد درد، تنظیم‌کننده جریان خون | حمام گرم با دوفنجان سرکه سیب (به آب وان اضافه کنید) یا بانداژ عضله دردناک با سرکه سیب خالص. |

| نام بیماری | اثرات سرکه سیب بر آن | طرز مصرف |
|-------------------|--|---|
| خونریزی بینی | ضد عفونی کننده، ضد خونریزی | پارچه آغشته به سرکه سیب را جلوی سوراخ بینی بگیرید، روزانه دو الی سه لیوان کوکتل جرویس بنوشید. |
| سنگ کلیه | حل کننده آهک | روزانه دو الی سه لیوان آب مخلوط با دو قاشق چایخوری سرکه سیب بنوشید. |
| وزوز گوش | محرک جریان خون در گوش | یک لیوان کوکتل جرویس در هر وعده غذا |
| بی خوابی | آرامبخش | یک لیوان کوکتل جرویس به همراه دو الی سه قاشق چایخوری عسل قبل از خواب. |
| سوزش معده | کمک به تجزیه پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها | نصف لیوان کوکتل جرویس در هر وعده غذا. |
| آفتاب سوختگی خفیف | آرامبخش، خنک کننده، ضد التهاب | سرکه سیب را بدون رقیق کردن روی پوست بمالید. |
| اضافه وزن | کاهش تمایل به شیرینی، افزایش انرژی پایه، پالایش کننده | یک لیوان آب با دو قاشق چایخوری سرکه سیب در هر وعده غذا. |
| زگیل | نرم کننده، حل کننده | روزانه چندین بار مخلوطی از چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق غذا خوری نمک را به زگیل ها بمالید. |
| جرم دندان | ضد عفونی کننده، ضد باکتری | سرکه سیب رقیق (یک قاشق چایخوری سرکه در یک لیوان آب) را قبل از مسواک زدن به صورت دهان شویه استفاده کنید. |

● برای کسب اطلاعات بیش تر در مورد سرکه سیب به کتاب سرکه سیب (انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

کیفیت سرکه سیب به سالم و رسیده بودن میوه و همچنین به روند تخمیر آن بستگی دارد. عوامل بسیاری ممکن است باعث تخمیر ناقص سرکه شوند. تهیه سرکه خوش طعم و اعلا، هنری است که نیاز به تمرین فراوان دارد.

کسانی که قادر به تهیه سرکه سیب نیستند می توانند سرکه خریداری شده را معطر سازند.

سرکه سیب مناسبی بخرید

تنها سرکه سیب کاملاً زلال و به رنگ کهربایی قابل اطمینان است. اغلب سرکه های ارزان قیمت از میوه های نامرغوب تهیه می شوند، آن ها را بیش از حد لازم حرارت می دهند، تقطیر می کنند، یا بیش از حد صاف می کنند. سرکه سیبی که به طور طبیعی کدر باشد حاوی مواد با ارزش سیب و مقدار فراوانی پکتین خواهد بود.

غالباً چنین سرکه ای را می توان از سرکه سازهای محلی و فروشگاه های مواد طبیعی، فروشگاه های مواد غذایی رژیمی و بهداشتی، قسمت فروش محصولات بیولوژیکی سوپر مارکت ها، بازارهای کشاورزی یا از باغداران سیب خریداری کرد.

سرکه های چند ساله که در بشکه های چوبی نگهداری می شوند، سرکه خالص، سرکه معطر، سرکه مخلوط با گیاهان طبی و سرکه میوه ای نیز در بازار موجود است.

معطر سازی سرکه

خوش طعم، معطر و اعلا سازی سرکه های مرغوب با گیاهان، مخلوط های گیاهی، میوه، شکوفه، ادویه یا سبزیجات کار ساده و جالبی است.

این کار حد و مرزی ندارد، از زنجبیل گرفته تا ترب کوهی، از سیر تا فلفل قرمز، از ریحان تا ترخون، از زیره تا گشنیز، از گلبرگ‌های شکوفه رز تا شکوفه شمعدانی، از تمشک تا فندق. هیچ گیاه، میوه یا ادویه‌ای وجود ندارد که نتوان آن را با سرکه تلفیق نمود. اساس تهیه آن شبیه یکدیگر است، میوه‌ها تقریباً به نسبت یک به یک با سرکه مخلوط می‌شوند، به طور مثال: ۴۰۰ گرم تمشک با نیم لیتر سرکه سیب. برای نیم لیتر سرکه دو مشت پر از شکوفه یا گیاهان و در صورت مصرف گیاهان خشک $\frac{1}{3}$ کم‌تر از مقادیر فوق باید استفاده شود. این مواد را به همراه سرکه سیب در ظرف درداری بریزید و به مدت سه هفته در مکانی خنک و تاریک قرار دهید، تکان خوردن ظرف باعث خرابی سرکه نخواهد شد. پس از گذشت این مدت سرکه را با صافی یا پارچه نازک صاف کنید، سرکه معطر آماده مصرف است.

افزودن یک یا دو شاخه اکلیل کوهی به سرکه معطر شده با همان گیاه، یا انداختن چند عدد تمشک در بطری سرکه معطر شده با تمشک علاوه بر زیبا ساختن شیشه سرکه بسیار سودمند خواهد بود.

چاشت سالم

انواع سیب به فهرست غذایی ما تنوع می بخشد، می توان سیب را به عنوان مکمل و ، به طرق مختلف ، برای تهیه پیش غذا، سوپ ، غذاهای میان وعده یا اسنک، غذاهای اصلی و دسرها به کار برد. طعم خوش سیب در غذاهای تند حتی لذیذتر از طعم آن در غذاهای شیرین است. علاوه بر این سیب مکمل خوبی در تهیه انواع شیرینی هاست.



اگر کسی سیب تازه دوست نداشته باشد، مطمئناً در انواع خوراکی‌هایی که در تهیه آن‌ها از سیب استفاده شده است طعم مورد علاقه خود را پیدا خواهد کرد. مواد اولیه باید در حد امکان تازه باشند و در صورت امکان سیب‌ها با پوست مصرف شوند، زیرا بسیاری از مواد با ارزش سیب در پوست آن است.

اساساً با تمام انواع سیب‌ها می‌توان خوردنی‌های متنوعی تهیه کرد.^۱ البته تهیه غذاهای تند با انواع سیب‌هایی که اسید استیک کم‌تری دارند هماهنگی بیش‌تری دارد.

RubINETTE و James Grieve، Elstar، Boskoop، Berlepsch از جمله سیب‌های کم اسید هستند. این نوع سیب‌ها برای تهیه سالاد با کلم چینی، اندیو و هویج بسیار مناسبند. سیب‌های شیرین مانند Gala، Fuji و تا حدی Golden Delicious بیش‌تر در تهیه غذاهای شیرین استفاده می‌شوند.

برای تهیه مارمالاد شیرینی انواع سیب‌هایی که کم‌تر له می‌شوند مانند Golden Delicious، Gala، Cox Orange، Braeburn، Berlepsch و Idared، Goldparmäne مناسب‌ترند.

Elstar، Boskoop و Jonagold خیلی سریع نرم می‌شوند، بنابراین برای تهیه سیب سرخ شده مناسبند.

۱. در بسیاری از دستورالعمل‌های تهیه غذاها یا شیرینی‌ها با سیب به مواردی برمی‌خوریم که با قوانین شرعی و اعتقادات مردم ایران همخوانی ندارند یا برای تهیه موادی ذکر شده که در ایران قابل تهیه نیستند، با اندکی خوش‌فکری و ابتکار عمل می‌توان این موارد را با مواد آشنا و قابل قبول جایگزین کرد و حتی به دستورالعمل‌های تازه و بهتری دست یافت، مثلاً به جای شراب یا عرق می‌توان گاهی از شربت، سرکه، آبلیمو و... استفاده کرد. -م-

اگر در فصل پاییز زله سیب تهیه کنید در فصل زمستان برای مالیدن روی برش‌های نان مناسب خواهد بود.

اگر عدد دیگری ذکر نشده باشد، تمام دستورالعمل‌ها برای چهار نفر در نظر گرفته شده‌اند.

کنسرو کردن در آشپزخانه

قدیمی ترین دستورالعمل های مربوط به سیب در مورد نگهداری سیب خام، به شکل سالم و کنسرو کردن آن است. تمام سیب های به دست آمده در یک فصل را نمی توان انبار کرد. تهیه آب سیب سالم نیز مستلزم کنسرو کردن است.

ژله سیب

مواد لازم: یک لیتر آب سیب، ۵۰۰ گرم پودر ژلاتین.

● آب سیب و شکر را در حال هم زدن گرم کنید و بگذارید به مدت یک دقیقه بجوشد، تا وقتی مایع داغ است آن را در لیوان های دردار بریزید.

● ژله سیب کریسمس در فصل زمستان بسیار خوش طعم است، یک یا دو قطعه چوب دارچین را به همراه مواد بالا بجوشانید و قبل از پرکردن در لیوان ها آن را از صافی رد کنید.

کنسرو سیب / مربای سیب

مواد لازم: یک کیلوگرم سیب ترش مرغوب، دو قاشق غذاخوری سرکه، پوست و آب یک عدد لیمو ترش، یک کیلوگرم شکر، $\frac{1}{4}$ بطری ژلاتین مایع.

- سیب ها را پوست بکنید، به چهار قسمت تقسیم کنید و هسته های آن ها را در آورید. سیب ها را در کمی آب و سرکه بخوابانید.
- پوست، قسمت مرکزی و هسته های سیب را در نیم لیتر آب به مدت

بیست دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید، سپس آن را از صافی رد کنید.

- $\frac{1}{4}$ لیتر از آن را به دقت اندازه گیری کنید و با آب و پوست لیمو و شکر داخل قابلمه ای بریزید و مخلوط کنید. پس از جوشیدن مایع قطعات سیب را به آن بیفزایید و تا زمان نرم شدن سیب ها بگذارید بجوشد، حالا باید ژلاتین مایع را اضافه کنید. تا زمانی که گرم است داخل شیشه بریزید و در آن را محکم ببندید.



نوعی مربای سیب و گیاهان به روش آمریکایی

مواد لازم: دو کیلوگرم سیب ترش، نیم لیتر شراب سیب، یک کیلوگرم شکر، دو قاشق چایخوری دارچین، یک قاشق چایخوری میخک خرد شده، $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری میخک فلفلی.

- سیب‌ها را به چهار قسمت تقسیم کنید و با بقیه مواد و شراب سیب بجوشانید تا نرم شوند، گاهگاهی آن را هم بزنید.
- از صافی رد کنید.
- گوشت سیب‌ها را با فنجان درون قابلمه‌ای با گنجایش ۶ تا ۸ لیتر بریزید و به ازای هر فنجان سیب نصف فنجان شکر اضافه کنید.
- با حرارت متوسط به مدت چهار ساعت بپزید و گاهی مخلوط را هم بزنید، وقتی مخلوط آن قدر غلیظ شد که به قاشق چسبید آن را از روی حرارت بردارید.
- در پایان آن را داخل شیشه‌های مربا بریزید.

موس سیب

مواد لازم: یک کیلوگرم سیب، صد گرم شکر، دارچین، چهار عدد میخک، آب نصف لیموترش.

- سیب‌ها را به چهار قسمت تقسیم کنید، هسته‌های آن را درآورید، با مقدار اندکی آب، شکر و ادویه‌ها با حرارت ملایم بپزید و از صافی رد کنید.
- کسانی که دوست دارند تکه‌های سیب داخل موس باشد، قبل از بختن سیب‌ها را اندکی ریزتر خرد کنند و در پایان نیز آن را صاف نکنند.

موس سیب پخته شده را می‌توان مدت‌ها نگهداری کرد یا به صورت مقادیر کم در فریزر نگهداری کرد.

- موس سیب مخلوط با انواع دیگر میوه‌ها نیز بسیار خوش طعم است، روش تهیه آن همانند روش تهیه موس سیب خالص است. میوه‌هایی چون گلابی، به، زردآلو، تمشک قرمز و زغال‌اخته برای این منظور مناسب هستند. موس سیب و انواع تمشک را به دلیل هسته‌ها و دانه‌های ریز تمشک حتماً باید از صافی رد کرد.

اگر در فصل پاییز مارمالاد سیب تهیه کنید در فصل زمستان می‌توانید ساندویچ‌های خوش طعمی با آن تهیه کنید.

غذاهای خوش طعم تند با سیب

تقریباً همه افراد در مورد دستورالعمل‌های آشپزی با سیب ابتدا به فکر شیرینی‌ها می‌افتند. اما سیب قسمتی از غذاهای سنتی و لذیذ و پر ادویه نیز هست. برای دستیابی به طعم اندکی شیرین و در عین حال با رایحه‌ای ترش (طعم ملس) همواره از سیب به عنوان مکمل در غذاها استفاده شده است. در بسیاری از دستورالعمل‌ها سیب نقشی بیش از مکمل دارد و ماده اصلی غذاهایی است که با پنیر و ادویه کاری تهیه می‌شود.

سوپ سیب تند

مواد لازم: چهار عدد سیب، دو عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، یک عدد خیار سالادی کوچک، یک حبه سیر، کره، $\frac{3}{4}$ لیتر آب گوشت، نمک، فلفل، بودر پاپریکا (فلفل فرنگی)، یک قاشق غذاخوری شکر، صد میلی لیتر خامه شیرین، یک دسته تره فرنگی.

- سیب‌ها را پس از کندن پوست و در آوردن هسته‌های آن در قطعات کوچک خرد کنید، فلفل و خیار را نیز پس از در آوردن هسته‌ها خرد کنید و به همراه سیر له شده در کره به آرامی تفت دهید.

- آب گوشت را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید خوب بپزد، سپس آن را با مخلوط کن به شکل پوره درآورید.
- نمک، فلفل، پودر پاپریکا و شکر را به همراه خامه شیرین به پوره اضافه کنید و مجدداً آن را بجوشانید.
- سوپ را با تره فرنگی خرد کرده و خلال های فلفل دلمه ای رنگارنگ تزئین کنید و به صورت گرم سرو نمایید. (تصویر صفحه ۱۱۸)

سالاد سیب با مرغ

مواد لازم: چهار عدد سیب، دو قاشق غذاخوری آبلیمو، یک ساقه کرفس، صد گرم قارچ، ۱۵۰ گرم فیله سینه مرغ، مقداری روغن برای سرخ کردن، ۲۰۰ گرم کاهو، یک عدد گوجه فرنگی.

مواد لازم برای تهیه سس تند و ترش: نمک، یک تا دو قاشق چایخوری سرکه سیب، یک قاشق چایخوری خردل تند، یک عدد سیر له شده، آویشن، دو قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان یا روغن گردو، فلفل.

- سیب ها را پس از شستن نصف کنید، هسته ها را درآورید و به صورت برش های نازک ببرید، یک قاشق آبلیمو به سیب ها اضافه کنید تا رنگ آن ها قهوه ای نشود. ساقه کرفس را به قطعات کوچک تقسیم کنید. قارچ ها را تمیز کنید و به صورت برش های نازک ببرید و بقیه آبلیمو را به قارچ ها اضافه کنید.

- فیله سینه مرغ را بشویید و خشک کنید، سپس آن را به صورت تکه های باریک ببرید و در مقدار کمی روغن سرخ کنید، مقداری نمک و فلفل به آن بپاشید. مواد لازم برای تهیه سس را با یکدیگر مخلوط کنید و



سوپ سیب خوش طعم راه دیگری برای لذت بردن از طعم سیب است.

بچشید. کرفس، کاهو، قارچ و سیب را مخلوط کنید و سس را روی آن بریزید. قطعات مرغ را به دلخواه به صورت گرم یا سرد به سالاد اضافه نمایید. با تکه های گردو و گوجه فرنگی تزیین کنید. (تصویر صفحه ۱۱۹)

سالاد سیب و گردو

مواد لازم: ۷۵۰ گرم سیب ملس، آب یک عدد لیموترش، ۷۵ گرم گردو، صد گرم پنیر راکوفورت [نوعی پنیر سبز رنگ گوسفندی فرانسوی]، صد گرم خامه زده شده، چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب یا سرکه انگور سفید، شاهی یا هر نوع سبزی دیگر.



سیب به سالاد سیب و گرده
طعمی خنک و اشتهاآور
می بخشد.

- سیب‌ها را به چهار قسمت تقسیم کنید، هسته‌ها را درآورید و به صورت قطعات نازک برش بزنید، مقداری آب‌لیمو روی سیب‌ها بریزید. پنیر، خامه و سرکه را با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت سس لطیفی درآیند. گرده‌ها را به دو نیم کنید و با سیب‌ها مخلوط نمایید، سپس سس را روی آن بریزید.
- می‌توان سالاد را با مقداری شاهی یا هر نوع سبزی دیگری تزیین نمود.

سالاد سیب و ترب

مواد لازم: دو عدد سیب متوسط ترش و شیرین (ملس) حدود ۴۰۰ گرم، یک عدد ترب سفید، یک قاشق غذا خوری آبلیمو.
مواد لازم برای تهیه سس تند و ترش: $\frac{1}{8}$ لیتر خامه، یک قاشق چایخوری خردل، ۲ قاشق چایخوری ترب کوهی رنده شده، ۵۰ گرم مغز گردو خرد شده به صورت درشت، آبلیمو، نمک، فلفل سفید.

- سیب‌ها را بشوید، خشک کنید، به چهار قسمت تقسیم کنید، هسته‌های آن را درآورید و به قطعات نازک تقسیم کنید. فوراً روی سیب‌ها آبلیمو بریزید.
- ترب را پس از کندن پوست آن به صورت برش‌های نازک ببرید.
- برای تهیه سس مواد آن را با یکدیگر مخلوط کنید، سیب و ترب را مخلوط کنید و پس از اضافه کردن سس ده دقیقه فرصت دهید تا سس جذب سیب و ترب شود.

نان تست با پنیر و سیب

مواد لازم: چهار عدد سیب ترد از انواع Elstar, Cox Orange, Boskoop یا Jonagold، دوست گرم پنیر ورقه‌ای، هشت برش نان تست، کره.

- پس از در آوردن هسته سیب‌ها آن‌ها را به صورت برش‌های نازک ببرید.
- نان‌ها را تست کنید (با دستگاه تستر) و به آن‌ها کره بمالید، سپس یک قاچ سیب و یک ورقه پنیر روی آن بگذارید.
- به مدت ۱۵ دقیقه در فر با دمای دوست درجه سانتیگراد قرار دهید.
- این غذای میان وعده سریع را می‌توان با انواع مختلف پنیر تهیه کرد، به شرطی که چربی کافی برای ذوب شدن داشته باشد. کودکان معمولاً انواع پنیرهای ملایم را بیشتر می‌پسندند، در حالی که بزرگسالان انواع تند مانند راکوفورت، گورگن زولا و یا پنیر گودای متوسط یا کهنه را می‌پسندند. در صورت تمایل می‌توانید به این نان تست یک ورقه ژامبون نیز اضافه کنید.

نوع دیگری از سیب پر شده با پنیر: صد گرم پنیر گریزرز (Greizer) صد گرم ژامبون پخته شده و صد گرم قلفل دلمه‌ای را به صورت ریز خرد کنید، با یکی دو قاشق غذاخوری آبلیمو و مقدار اندکی روغن مخلوط کنید و خوب هم بزنید و آن را داخل سیب‌های توخالی بپرکنید. [توضیح: پنیر گریزرز نوعی پنیر شبیه پنیر رامانتالر سفت سویسی است که در منطقه‌ای به همین نام تولید می‌شود]. - م.

سیب پر شده با پنیر

مواد لازم: چهار عدد سیب قرمز، ۵۰ گرم پنیر کاممبرت^۱ نرم (نوعی پنیر

1. Camembert

با کیک و بودار فرانسوی)، یک تا دو قاشق غذاخوری شراب سفید، ۱۵۰ گرم کوآرک^۱ (نوعی پنیر پرچرب)، فلفل سفید، فلفل دلمه‌ای قرمز.

- پنیر کامبرت را با میکسر هم بزنید تا به صورت کرم در آید، شراب سفید و پنیر کوآرک را با آن مخلوط کنید و اندکی فلفل به آن اضافه کنید.
- سیب‌ها را بشوید، قسمت انتهایی سیب‌ها را ببرید و داخل سیب را خالی کنید به طوری که حدود نیمی از داخل سیب توخالی باشد.
- از مخلوط پنیری که تهیه کرده‌اید داخل سیب را پر کنید به طوری که مقداری از پنیر در بالای سیب به صورت برآمدگی کوچکی نمایان شود، سپس آن را با فلفل تزیین کنید.

سالاد اسفناج با سیب و بادام زمینی

مواد لازم: دوست گرم برگ اسفناج تازه، سه عدد سیب، دو عدد تخم‌مرغ آب‌پز سفت، یک عدد موسیر، $\frac{1}{4}$ فنجان خامه ترش، دو قاشق غذاخوری کرم فرش^۲، نمک، فلفل، مقدار اندکی بودر کاری، سه قاشق غذاخوری بادام زمینی.

- اسفناج را بشوید. سیب‌ها را پس از شستن به چهار قسمت تقسیم کنید، هسته‌های آن را جدا کنید و به صورت برش‌های نازک ببرید.
- تخم‌مرغ‌ها را به صورت قطعات کوچک خرد کنید.
- خامه ترش، کرم فرش، کاری، نمک و فلفل را به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. برگ‌های اسفناج و سیب‌ها را در ظرفی بریزید و سس را

1. Quark

2. Crème fraîche

به آرامی روی مواد بریزید. سالاد را با بادام زمینی و تکه های تخم مرغ تزئین کنید.

سوفله سیب و سیب زمینی

مواد لازم: چهارصد گرم سیب زمینی آب پز سفت، کره، سیصد گرم سیب ترش، دوست گرم گوجه فرنگی، نمک، فلفل، دوست گرم پنیر، $\frac{1}{8}$ لیتر خامه زده شده، یک عدد تخم مرغ.

- سیب زمینی ها را آب پز کنید، پوست آن ها را بکنید و بگذارید خنک شوند، سپس آن ها را به صورت ورقه ورقه ببرید. هسته سیب ها را در آورید و حلقه حلقه کنید.
- گوجه فرنگی ها را به مدت کوتاهی داخل آب خیلی داغ بیندازید، سپس داخل آب سرد بیندازید و پوست آن ها را بکنید، قسمت انتهایی گوجه فرنگی ها را ببرید و به صورت قطعات بلند و باریک ببرید. (کندن پوست گوجه فرنگی ها اختیاری است.)
- سیب زمینی، سیب و گوجه فرنگی ها را به ترتیب داخل قالب چرب شده ای بچینید و ادویه بزنید.
- پنیر، خامه و تخم مرغ را با هم مخلوط کنید و روی مواد داخل قالب بریزید و به مدت نیم ساعت داخل فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.

گراتین سیب و مرزه

مواد لازم: سیصد گرم سیب زمینی، ششصد گرم سیب، دو قاشق غذاخوری آبلیمو، نیم کیلو مرزه، دو عدد پیاز (رنده شده ریز)، دوست

گرم پنیر تازه، صد و پنجاه گرم ماست، صد میلی لیتر شیر، چهل گرم کشمش، نمک، فلفل، جوز هندی، شکر، صد و بیست گرم پنیر گودا رنده شده (نیمه تازه)، پنجاه گرم پنیر پارمسان.

● سیب زمینی ها را پوست بکنید و در آب نمک به مدت پانزده دقیقه بپزید، سپس آن ها را به صورت برش های نازک ببرید. هسته سیب ها را در آورید و حلقه حلقه کنید، روی سیب ها آب لیمو بریزید. قسمت های قهوه ای رنگ و برگ های مرزه را جدا کنید، شاخه های آن را تا بالای قسمت پیاز آن ببرید و قسمت پیاز (ریشه) را صاف ببرید.

● پیازها را بشوید، به صورت ورقه ای ببرید و به همراه سیب و سیب زمینی به شکل بام های سفالی پشت سر هم در ظرف مقاوم به حرارت بچینید.

● پیاز را به همراه پنیر، ماست و شیر مخلوط کنید، ادویه بزنید و به بقیه مواد داخل ظرف اضافه کنید.

● در پایان با پنیر گودا و پنیر پارمسان روی تمام مواد را بپوشانید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در دمای ۲۰۰ درجه بپزید.

سیب و انواع سس

مواد لازم برای هشت نفر: ۱۵۰۰ گرم انواع مختلف سیب (مانند: Jonagold، Glockenapfel، Elstar، Boskoop، ۶۰۰ گرم پنیر (مانند: آلگوئر امانتالر، کامبیرت، پنیر قارچ دار)، ۳۰۰ گرم ژامبون پخته و خام، ۳۰۰ گرم سینه بوقلمون دودی (بریده شده و ادویه سود).

مواد لازم برای تهیه سس: دو عدد آووکادو، سه قاشق غذاخوری آبلیمو، ۲۵۰ گرم میگو، ۲۰۰ گرم کرم فرش، ۲۵۰ گرم پنیر خامه‌ای کم چرب، ۲۵۰ گرم خامه ترش، ۱۰۰ گرم ژامبون (خرد و سرخ شده)، دو عدد تخم مرغ آب‌پز (ادویه زده شده)، یک عدد کلم بروکلی، چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب، یک قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی، دو قاشق غذاخوری ادویه کاپر^۱، دو قاشق غذاخوری مخلوط سبزیجات خرد شده (خشک)، شوید خرد شده، ریحان تازه، یک قاشق چایخوری خردل نیمه تند، روغن مایع، نمک، فلفل، فلفل قرمز، سس تاباسکو (نوعی سس فلفلی تند).

سس آووکادو: آووکادوها را به دو نیم تقسیم کنید، هسته‌ها را درآورید، گوشت میوه را به وسیله قاشق درآورید و با چنگال یا هر وسیله دیگری خرد و له کنید. با دو قاشق آبلیمو، فلفل سیاه و فلفل قرمز چاشنی بزنید تا طعم آن تند شود.

سس میگو: میگوها را بشوید، تمیز و خرد کنید، اندکی آبلیمو روی آن‌ها بریزید و با صد و پنجاه گرم کرم فرش، نمک، فلفل، سس تاباسکو و شوید خرد شده مخلوط کنید.

سس ژامبون: ۲۵۰ گرم پنیر خامه‌ای کم چربی را با دو قاشق غذاخوری کرم فرش، صد گرم تکه‌های خرد و سرخ شده ژامبون و یک

۱. Kaper: نوعی ادویه که از عنجه گیاهی به همین نام گرفته می‌شود.

قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی مخلوط کنید، برای خوش طعم شدن آن مقداری فلفل و ریحان به آن اضافه نمایید.

سس سرکه‌ای: چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب، دو عدد تخم مرغ آب‌پز سفت به صورت خرد شده ریز، دو قاشق غذاخوری ادویه کاپر، دو قاشق غذاخوری سبزیجات خرد شده، یک قاشق چایخوری خردل نیمه تند را با هشت قاشق غذاخوری روغن مایع مخلوط کنید تا سس سرکه‌ای آماده شود.

سس خامه ترش با کلم بروکلی: کلم بروکلی را زیر آب روان بشوید و خرد کنید، سپس با یک فنجان خامه ترش، مقداری نمک و فلفل مخلوط کنید.

تکه‌های سیب، پنیر، ژامبون و سینه بوقلمون را با انواع سس‌ها می‌توان مصرف نمود.

غذاهای شیرین

غذاهای اصلی و میان وعده‌های سیب تنها بین کودکان محبوب نیستند، اغلب بزرگسالان نیز غذای شیرین مورد علاقه‌ای دارند که با سیب تهیه می‌شود و معمولاً دستورالعمل آن را از مادرشان یاد گرفته‌اند و آنان را به یاد دوران کودکی می‌اندازد. البته بین دستورالعمل تهیه خوراکی‌های شیرین با سیب دسرها از همه آسان‌تر است.

سوفله سیب و برنج

مواد لازم: نیم لیتر شیر، یک تکه پوست لیموترش، اندکی نمک، صدگرم

برنج، سه عدد تخم مرغ، پنجاه گرم شکر، یک قاشق غذاخوری عرق آلبالو، دو تا سه عدد سیب، یک قاشق غذاخوری خلال بادام یا دو قاشق غذاخوری مغز گردو خرد شده، پنجاه گرم کشمش، کره، دارچین (در صورت تمایل).

- شیر را با اندکی نمک و پوست لیموترش بجوشانید، سپس برنج را به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. (از خرده‌های برنج یا آرد برنج نیز می‌توان استفاده کرد).
- زرده تخم مرغ، عرق آلبالو و شکر را آنقدر بزنید تا به شکل کرم درآید و با برنج پخته شده، که البته باید خنک شده باشد، مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا به شکل برف درآید و از ظرف نریزد. سپس آن را به بقیه مواد اضافه کنید. نصف مواد را داخل قالب مقاوم به حرارت بریزید.
- هسته‌های سیب‌ها را درآورید و بدون پوست کندن آن‌ها را به صورت ورقه ورقه ببرید و روی مواد داخل قالب بچینید، سپس خلال بادام یا گردوی خرد شده و کشمش را که قبلاً شسته‌اید روی آن بریزید. با نیمی از مواد که باقی مانده روی سیب‌ها را بپوشانید. مقداری کره روی مواد بریزید و به مدت یک ساعت آن را بپزید (پختن در فر مطلوب‌تر است). کسانی که به طعم ادویه‌ای یا شیرین علاقه دارند می‌توانند قبل از صرف سوفله روی آن شکر و دارچین بپاشند.

سوفله سیب و کوارک

مواد لازم: پنجاه گرم کره یا مارگارین، شصت گرم شکر، یک بسته وانیل،

سه عدد تخم مرغ، خلال پوست لیموی تازه، اندکی نمک، نیم کیلو کوارک (نوعی پنیر کم چرب)، شصت گرم نشاسته خوراکی، هشتصد گرم سیب، مربای تمشک یا آلبالو.

- کره یا مارگارین را با وانیل و زرده‌های تخم مرغ بزنید، سپس آب و خلال لیمو (آبی که هنگام خلال کردن پوست لیموی تازه از آن خارج شده)، نمک، پنیر کوارک و نشاسته را به آن اضافه کنید و تمام مواد را به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ‌ها را بزنید و به مواد اضافه کنید. پوست سیب‌ها را بکنید، هسته‌های آن را در آورید، قسمت داخل آن را اندکی بیش تر خالی کنید و با مربا پر کنید.
- سیب‌ها را داخل قالبی که چرب شده باشد قرار دهید، مایعی را که آماده کرده‌اید روی سیب‌ها بریزید و با دمای ملایم به مدت شصت تا هفتاد دقیقه بپزید.

کوفته سیب

مواد لازم: ده عدد سیب متوسط (حدود ۲ کیلو)، صد گرم کره، ۱۲۵ گرم شکر، یک بسته وانیل شکری، چهار عدد تخم مرغ، صد گرم خمیرهای داخل نان سفید، پنجاه گرم بادام آسیاب شده، یک لیتر شراب سفید، یک تکه چوب دارچین، دو عدد میخک، یک تکه چوب وانیل یا ادویه مخصوص شراب گرم، دارچین یا پودر شکر برای تزیین.

- سیب‌ها را در فر بپزید و وقتی کاملاً نرم شدند آن‌ها را از صافی رد کنید. کره، شکر، پودر وانیل شکری و زرده تخم مرغ‌ها را بزنید تا به شکل کرم درآید.



شراب سفید طعم بسیار خوبی دارد و مکمل خوبی برای پیراشکی سیب است.

- خمیرهای داخل نان سفید و پودر بادام را به آن اضافه کنید، سپس سیبی را که به صورت پوره درآمده به مواد اضافه نمایید. سفیده‌های تخم مرغ را پس از زدن به مواد بیفزایید.
- از خمیر به دست آمده کوفته‌های کوچکی درست کنید و در شراب در حال جوش که ادویه زده شده قرار دهید و بگذارید به مدت ده دقیقه بجوشد.
- با دارچین یا پودر شکر تزیین کنید و با خامه زده شده شیرین یا سس وانیل سرو کنید.

میوزلی تمرکز فکر

مواد لازم برای یک نفر: سه قاشق غذاخوری جو پرک، یک قاشق غذاخوری گردوی خرد شده، پنجاه میلی لیتر دوغ، پنجاه میلی لیتر خامه زده شده، یک قاشق چایخوری شربت چوب درخت افرا، ۱/۲ سیب.

- جو پرک و گردوها را مخلوط کنید و داخل ظرف مناسبی بریزید. دوغ، خامه زده شده و شربت چوب درخت افرا را با یکدیگر مخلوط کنید و روی مواد داخل ظرف بریزید. هسته‌های سیب را درآورید، آن را درشت رنده کنید، روی مواد بریزید و فوراً سرو کنید. میوزلی تمرکز فکر به شما کمک می‌کند تا روز موفقیت آمیزی داشته باشید.



میوزلی تمرکز فکر باعث
موفقیت آمیز بودن روزتان
می‌گردد.

کیک‌ها و شیرینی‌ها

شیرینی‌ها، تارت‌ها و کیک‌های تهیه شده با سیب کاملاً سستی هستند. انواع مختلفی از آنها وجود دارند که رایحه میوه‌ای بسیار خوبی دارند و با افزودن خامه زده شده یا بستنی وانیلی مطلوب‌تر نیز می‌شوند. علاوه بر این می‌توان این شیرینی‌ها را به خوبی در فریزر نگهداری کرد و در صورت آمدن مهمانان سرزده آنها را بدون از دست دادن طعم و کیفیت استفاده کرد. تقریباً تمام انواع شیرینی‌هایی که در تهیه آنها از سیب استفاده می‌شود به صورت گرم نیز بسیار خوش طعمند.

کیک سیب

مواد لازم برای تهیه خمیر کیک: ۳۰۰ گرم آرد، اندکی نمک، سه قاشق غذاخوری روغن، یک عدد تخم مرغ، $\frac{1}{4}$ فنجان آب ولرم.

مواد لازم برای مواد داخل کیک: یک و نیم کیلوگرم سیب، دو قاشق غذاخوری عرق آلبالو، یک قاشق غذاخوری آبلیمو، صد گرم شکر، $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری وانیل شکری، $\frac{1}{4}$ لیتر خامه ترش، ۵۰ گرم کشمش، ۵۰ گرم گردو، ۵۰ گرم خمیر داخل نان سفید، کره، پودر شکر.

- مواد لازم برای تهیه خمیر را با یکدیگر مخلوط کنید تا خمیر لطیفی به دست آید، سپس آن را به مدت نیم ساعت در مکان گرمی قرار دهید تا خمیر ور بیاید. در این بین مواد داخل کیک را آماده کنید. هسته سیب‌ها را درآورید و به صورت ورقه ورقه ببرید، آبلیمو، عرق آلبالو، کشمش، گردو، شکر و خامه ترش را با یکدیگر مخلوط کنید و سیب‌ها را به آن اضافه کنید.

- روی یک تکه کاغذ روغنی مقداری آرد بپاشید و خمیر را روی آن پهن کنید تا نازک شود. کره را آب کنید و روی خمیر بمالید، سپس خمیرهای داخل نان سفید را روی آن بپاشید.
- مخلوط تهیه شده با سیب را روی خمیر بریزید و به کمک کاغذ روغنی خمیر را به صورت رولت بپیچید. رولت را داخل قالب چرب شده‌ای قرار دهید و روی آن را کره بمالید.
- آن را با حرارت دویست درجه سانتیگراد و به مدت یک ساعت در طبقه وسط فر قرار دهید تا روی رولت طلایی شود. گاهگاهی روی رولت را کره آب شده بمالید.

پای سیب

مواد لازم: ۱۲۵ گرم آرد، ۴۰ گرم نشاسته، یک عدد تخم مرغ، یک قاشق چایخوری شکر، اندکی نمک، دو قاشق غذاخوری شیر، صد گرم کره یا مارگارین، نیم کیلو سیب، ۵۰ گرم شکر قهوه‌ای، دارچین، زنجبیل، پودر میخک.

- آرد، نشاسته، زرده تخم مرغ، شکر، نمک، شیر و کره یا مارگارین را مخلوط کنید و به صورت خمیر یکدستی درآورید.
- خمیر را در مکان خنکی قرار دهید، پوست سیب‌ها را بکنید و به صورت ورقه‌های نازک ببرید و آن‌ها را با شکر قهوه‌ای، دارچین، زنجبیل و میخک مخلوط کنید. روی کاغذ روغنی دو تکه خمیر بزرگ و کوچک را پهن کنید.
- خمیر بزرگ‌تر را در قالب چرب شده‌ای بیندازید، سیب‌ها را روی

خمیر قرار دهید، سپس خمیر کوچک‌تر را روی سیب‌ها پهن کنید، لبه‌های خمیر بزرگ‌تر را روی خمیر کوچک‌تر برگردانید و در پایان روی خمیر را سفیده تخم‌مرغ بمالید و به مدت ۵۰ دقیقه با دمای ۲۲۵ درجه سانتیگراد بپزید.

کیک سیب اولریکه^۱

مواد لازم برای تهیه خمیر: سیصد گرم آرد، ۱۷۵ گرم کره یا مارگارین، ۱۵۰ گرم شکر، یک عدد تخم‌مرغ، کمی نمک، نصف قاشق چایخوری بیکنینگ پودر.

مواد لازم برای تهیه مواد داخل کیک: صد گرم پودر بادام، یک قاشق چایخوری دارچین، دو قاشق غذاخوری شکر، یک کیلوگرم سیب ملس، یک قاشق غذاخوری آبلیمو، یک قاشق غذاخوری عرق سیب.

مواد لازم برای تهیه لایه روی سیب‌ها: پنجاه گرم کره، ۷۵ گرم شکر، یک بسته وانیل شکری، صد گرم آرد.

- مواد لازم برای تهیه خمیر را مخلوط کنید تا خمیر لطیفی به دست آید. خمیر را به مدت نیم ساعت در مکان خنکی قرار دهید، سپس آن را به پهنای سه سانتی‌متر باز کنید و با چنگال سوراخ سوراخ کنید.
- سیب‌ها را پوست بکنید، هسته‌های آن را درآورید و به صورت ورقه‌ورقه برید و با آبلیمو، عرق سیب، شکر، دارچین و بادام مخلوط کنید. تمام مواد را روی خمیر بریزید.
- مواد قسمت سوم را به صورت خمیر درآورید و روی سیب‌ها را با آن



کیک اولریکه، کیک سیب
خوشمزه‌ای که سریعاً
حاضر می‌شود.

بیوشانید. کیک را در دمای دویست درجه سانتیگراد به مدت یک
ساعت در طبقه پایین فر بپزید.

شیرینی سیب

(مواد لازم برای قالبی به قطر ۱۸ سانتیمتر است.)

مواد لازم: یک بسته خمیر آماده به وزن ۴۰۰ گرم، نیم کیلو سیب ترش، یک تا دو قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق غذاخوری شیر غلیظ شده یا خامه زده شده، پودر شکر برای تزیین.

- کف قالب را با کاغذ روغنی بپوشانید.
- $\frac{1}{4}$ خمیر را به ضخامت نیم سانت پهن کنید و داخل قالب بیندازید به طوری که دیواره‌ها را نیز بپوشاند.
- پوست سیب‌ها را بکنید و هسته‌های آن را درآورید، سپس به صورت ورقه ورقه ببرید و در قالب روی خمیر بچینید، روی سیب‌ها را شکر بپاشید.
- بقیه خمیر را به صورت لایه نازکی پهن کنید و روی سیب‌ها را با آن بپوشانید. دور خمیر را با دست فشار دهید و روی سطح خمیر را با چنگال سوراخ‌هایی ایجاد نمایید، سپس شیر یا خامه زده شده را به سطح خمیر بمالید.
- فر را قبلاً گرم کنید (دما ۲۰۰ درجه سانتیگراد) و در طبقه سوم فر به مدت چهل دقیقه بپزید. پس از پختن کیک آن را از قالب درآورید و اجازه دهید سرد شود. قبل از سرو روی آن پودر شکر بپاشید.

سیب در خمیر بادام

مواد لازم: ۳۷۵ گرم آرد، ۷۵ گرم شکر، یک بسته وانیل شکری، پوست یک عدد لیموی تازه (رنده شده)، یک عدد تخم مرغ، کامل ۱۷۵ گرم مارگارین، دو قاشق غذاخوری کشمش، سه قاشق غذاخوری عرق آلبالو، دو قاشق غذاخوری گردو یا فندق خرد شده، ۶ عدد سیب متوسط، دو عدد زرده تخم مرغ، ۷۵ گرم بادام آسیاب شده.

- آرد، شکر، وانیل شکری، پوست لیمو، تخم مرغ و مارگارین را به صورت خمیر لطیفی در آورید و در مکان خنکی قرار دهید.
- سیب ها را پوست بکنید، قسمت مرکزی و هسته های آن را در آورید، سپس قسمت مرکزی خالی شده سیب را با کشمش و گردو یا فندق پر کنید.
- خمیر را به پهنای دوسانتیمتر باز کنید و به ۶ قسمت مساوی تقسیم کنید، داخل هر کدام از خمیرها را یک عدد سیب بگذارید و خمیر را در قسمت بالای سیب جمع کنید، توجه داشته باشید که قسمت بالای خمیر هیچ منفذی نداشته باشد و سیب کاملاً داخل خمیر قرار گرفته باشد، به سطح خمیر زرده تخم مرغ بمالید و پودر بادام بپاشید.
- در سینی فر چرب شده بچینید و در طبقه وسط فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت نیم ساعت بپزید تا سطح آن ها طلایی شود.

نوشیدنی ها

آب سیب نوشیدنی سالم و ساده ای است که از سیب به دست می آید، از تخمیر جزئی آب سیب نوشیدنی کم کالری به دست می آید که حاوی دو درصد الکل است و به این دلیل محرک تر از آب سیب است. این نوشیدنی را در آلمان Cidre می نامند.

از لحاظ آماری مصرف سرکه سیب نسبت به محصولات دیگر سیب بیش تر است. سرکه سیب را از شراب سیب، یعنی آب سیب تخمیر شده تهیه می کنند.