

## آشنایی با خواص بی نظیر کمپوت سیب

سیب پخته یا کمپوت سیب یکی از میوه های مفید برای چاق شدن صورت است. یکی دیگر از خواص سیب پخته و فواید آن ایجاد لطافت و زیبایی پوست است. کمپوت سیب یکی از انواع کمپوت ها با طعمی بسیار لذیذ و خوشمزه می باشد شما می توانید این کمپوت لذیذ را برای تزئین شیرینی و کیک هایتان استفاده کنید. پس با ما در مجله خبری پرسون همراه باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیب پخته در طب سنتی یک داروی طبیعی برای درمان برخی از بیماریهای بدن انسان است. معمولاً افراد برای استفاده از میوه ها در هر فصل و جلوگیری از خراب شدن میوه ها، آنها را به کمپوت تبدیل میکنند که طرفدار های زیادی نیز دارند. اما برای اطمینان از تمیزی و استفاده از آن با خیال آسوده بهتر است آنها را خودتان تهیه کنید.

از طرفی کمپوت های آماده ممکن است از میوه های با کیفیت و شرایط نگهداری مناسب، تهیه نشده باشند. یکی از این کمپوت های پر خاصیت، کمپوت سیب خانگی است. این کمپوت طرز تهیه آسانی دارد که علاوه بر آنکه میتوانید از آن به عنوان دسر استفاده کنید. برای افراد بیمار نیز بسیار مفید است.

### خواص کمپوت سیب در طب سنتی

از نظر طب سنتی طبع کمپوت گرم و تر است و کالری کمپوت سیب در حالت شیرین شده، آب گرفته شده، بدون حرارت ۶۷ کیلو کالری در ۱۰۰ گرم می باشد.

سیب پخته برای لاغری و زیبایی اندام بسیار مناسب است و خانم هایی که میخواهند خیلی سریع لاغر شوند توصیه می شود از خواص سیب پخته برای لاغری و کاهش وزن بهره ببرند .

سیب پخته برای درمان یبوست بسیار مناسب است و می توان با نوشیدن آب سیب پخته در طول روز مقدار کافی فیبر و سوربیتول را برای اجابت مزاج ضروری فراهم می کند. سیب پخته برای سرماخوردگی بزرگسالان بسیار مناسب است و شما میتوانید در صورت ابتلا به بیماری سرماخوردگی از خواص سیب پخته برای سرماخوردگی تان استفاده کنید.

سیب به دلیل دارا بودن انواع ویتامین ها به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری ها کمک می کند. سیب پخته یا کمپوت سیب نیز تقویت کننده کبد است و به دفع سموم بدن کمک می کند و مانع از تشکیل و تجمع اسید اوریک در بدن میشود.

به همین دلیل مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس مفید است. مصرف سیب چه به صورت خام و چه به شکل پخته به علت داشتن مقدار قابل توجهی فسفر و ویتامین های مورد نیاز بدن اعصاب و مغز را تقویت می کند از سیب پخته می توانید برای درمان سرفه خشک استفاده کنید زیرا به نرم شدن گلو و رفع التهاب آن کمک می کند همچنین برای بهبود گرفتگی صدا مفید است .

### خواص کمپوت سیب با عسل

سیب یک عدد

شکر یا عسل ۲ قاشق غذاخوری

آب به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا سیب را بشوئید و پوست آن را با چاقو بگیرید و از وسط برش دهید و مجدداً آن دو نصف سیب را نیز برش دهید و هسته های آن را جدا کنید و یا میتوانید سیب ها را ریز تر خرد کنید.

سپس در کف ظرف مورد نظرتان سیب ها را بچینید و شکر را روی سیبها بپاشید (اگر تمایل دارید خیلی شیرین باشد میتوانید از شکر بیشتری استفاده کنید و یا شکر را حذف کنید و از عسل استفاده کنید که سالم تر است و بیشتر ریختنش مشکلی ایجاد نمیکند) تا عصاره سیب و شربت در یکدیگر جذب

شوند و تمام تکه سیب ها مزه دار شود.

میتوانید از پودر زنجبیل یا وانیل نیز برای بهتر شدن مزه کمپوت اسفاده کنید. ظرف را در مایکروویو به مدت ۴ دقیقه بگذارید و در اواسط پخت آنها را برگردانید و زیر و رو کنید تا کاملا پخته شوند.

شما میتوانید در قابلمه نیز این کار را انجام به این صورت که سیبهای خرد شده را در کف یک قابلمه کوچک بچینید و شکر(به دلیل ریختن آب در این روش شکر باید دو برابر آنچه اشاره کردم باشد) را روی آن بپاشید و شعله را ملایم کنید و ۴/۱ لیوان آب بریزید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بجوشد سپس سری به قابلمه بزنید

اگر سیبها نیمه پخته شده بودند و آب آن در در حال خشک شدن بود کمی آب به روی آن بریزید و بگذارید کمی دیگر بماند تا کاملا پخته شود اگر کاملا پخته شده بود و آب آن کاملا تبخیر شده بود دسر کمپوت سیب شما آماده استفاده است.

چون کمپوت با شکر کمتری درست می شه و هیچ افزودنی دیگه ای نداره برای کودکان و سالخوردگان و البته بیمارهایی که نمی‌تونن خوب بجون بسیار مناسب و سالم است.

بهتره کمپوت با میوه‌های فصل به صورت کم و تازه تازه درست و مصرف شه و هنگام پوست کندن میوه‌ها سعی کنین تا با احتیاط این کارو بکنین که شکل اصلی میوه تغییر نکنه و زیاد هم نذارین بپزه چون شکلش رو موقع پختن زیاد از دست می‌ده.

#### خواص کمپوت سیب برای معده

مصرف کمپوت سیب برای افرادی که دارای معده ضعیف هستند مفید است. همچنین استفاده از آن باعث تقویت معده می‌شود و به درمان ورم معده کمک می‌کند.

همچنین استفاده از آن برای افرادی که بیماری معده دارند و یا از سوزش معده در عذاب هستند. بسیار کمک کننده است. و به آرام شدن معده کمک میکند.

سیب پخته برای درمان یبوست بسیار مناسب است و می‌توان با نوشیدن آب سیب پخته در طول روز مقدار کافی فیبر و سوربیتول را برای اجابت مزاج ضروری فراهم می‌کند سیب پخته یکی از راههای طبیعی برای درمان و جلوگیری از یبوست در نظر گرفته می‌شود .

در حال حاضر فیبر، محلولی که در پوست آن قرار دارد و دیگر ترکیبات ضروری یک اثر ملین برای مدفوع سخت ارائه می‌دهد و و آن ها را به راحتی قادر به حرکت از طریق دستگاه گوارش می‌نماید .

سیب پخته برای درمان یبوست در دوران بارداری مناسب است با این حال مطمئن شوید که شما دوز بیش از حد مصرف نکنید . شما می‌توانید یک سیب پخته را در یک روز بخورید .

یکی از خوراکی های مفید در درمان اسهال و تقویت معده سیب پخته است. مصرف سیب پخته برای افرادی که دارای معده ضعیف هستند و برای کودکان مفید است و به هضم بهتر غذا و بهبود اشتها کمک می‌کند. همچنین سیب پخته برای بهبود ورم معده نیز سودمند است.

افرادی که سوءهاضمه دارند، معده اسیدی دارند و در بیشتر مواقع بعد از خوردن غذا دچار رفلاکس می‌شوند. خوردن کمپوت گلابی به کاهش رفلاکس معده و تنظیم اسید آن کمک می‌کند.

البته توجه داشته باشید که مصرف کمپوت به‌تنهایی راه‌حل درمان بیماری‌های جدی مثل زخم معده نخواهد بود. در چنین مواردی مراجعه به پزشک تنها راهکار بهبودی شما است.

#### خواص کمپوت سیب برای سرماخوردگی

سیب پخته برای سرماخوردگی بزرگسالان بسیار مناسب است و شما میتوانید در صورت ابتلا به بیماری سرماخوردگی از خواص سیب پخته برای سرماخوردگی تان استفاده کنید سیب پخته یکی از بهترین داروهای درمان سرماخوردگی است که در طب سنتی از آن بسیار یاد شده است

بسیاری از افراد در فصول سرد سال دچار سرماخوردگی می‌شوند که یکی از درمان های سریع سرماخوردگی مصرف آب سیب پخته شده است. سیب به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند .

رنگ زرد در میوه سیب نشان‌دهنده وجود بتاکاروتن و پیش ساز ویتامین آ است که می‌تواند برای شادابی پوست و پیشگیری از انواع سرطان مفید باشد و رنگدانه قرمز نشان دهنده وجود مقادیر فراوان از انواع آنتی اکسیدان ها است که آن را به یک میوه جادویی برای سلامتی تبدیل میکند .

## خواص کمپوت سیب برای کودکان

سیب پخته شده بدلیل داشتن فیبر و مواد مغذی بسیار برای کودکان مفید است و مصرف آن باعث افزایش اشتها به غذا، کاهش لاغری و افزایش توان جسمی کودک در مقابله با بیماری‌ها می‌شود.

کلسیم موجود در سیب نیز باعث رشد و تقویت استخوان‌ها می‌گردد. کودکان و نوزادان به مواد غذایی حاوی فیبر و مغذی همچون سیب پخته احتیاج دارند و خواص سیب پخته برای کودک بسیار است. سیب پخته یکی از بهترین غذاها برای کودک است و باعث اصلاح اشتها، رفع لاغری و افزایش توان بدن کودک در مقابله با بیماری‌ها می‌شود.

روش تهیه کمپوت های خوشمزه با میکروفر : کمپوت نوعی دسر میوه است که از طریق پختن میوه درسته یا خردشده با آب و شکر و چاشنی تهیه میشود.

همچنین از آنجایی که سیب پخته دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم موجود در آن به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند، باعث تقویت استخوان‌ها و رشد بهتر کودک می‌شود.

کودکان نوپا بیشتر مستعد ابتلا به یبوست هستند و بچه ها با گرفتن آموزش های غلط مدفوع خود را نگه داشته و از یبوست رنج می برند.

بنابراین، مطمئن شوید که در آنها زننده نباشد آب سیب در رژیم غذایی روزانه آنها ۲ انس آب سیب دو بار در یک روز دوز ایمن برای نوزادان در نظر گرفته شده است از مصرف بیش حد آب سیب پخته برای کودک اجتناب شود زیرا می تواند یبوست کودکان را بدتر کند. همچنین از دادن سس سیب به اطفال برای درمان یبوست جلوگیری کنید زیرا می تواند سبب ناراحتی معده و ناراحتی های دیگر شود.

منبع:دلگرم