

## میوه‌های بهشتی از منظر قرآن و روایات تا پزشکی کلاسیک

رضا محبتی<sup>۱</sup>، جواد باقری<sup>۲</sup>، علیرضا محمدزاده<sup>۳</sup>، عباسعلی عباس‌نژاد<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup> استادیار، مرکز تحقیقات کاربردی زیست پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران  
<sup>۲</sup> مربی، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران  
<sup>۳</sup> دانشیار، گروه میکروبیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران  
<sup>۴</sup> استادیار، گروه فیزیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۳

### چکیده

**مقدمه:** در قرآن خداوند از برخی از میوه‌ها همچون انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون به عنوان میوه‌های بهشتی نام برده است. از آنجایی که میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و املاح هستند و مصرف آن‌ها تأثیر به‌سزایی بر سلامت انسان، پیشگیری و درمان مکمل بیماری‌ها دارد و همچنین با توجه به اینکه در قرآن و احادیث، اشارات فراوانی به این میوه‌ها شده است، در مقاله حاضر به تعیین اثر هریک از میوه‌های مذکور پرداخته شد.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه از طریق جستجوی کلمات کلیدی فارسی "انگور، خرما، زیتون، انار، انجیر، قرآن، احادیث و پزشکی" و کلمات انگلیسی "Medicine, Quran, Fig, Olive, Pomegranet, Date, Grape" و "Traditional medicine" در پایگاه‌های استنادی ISI, Scopus, Google scholar, Pubmed، از مقالات چاپ شده در این پایگاه‌ها (بدون محدودیت زمانی) و همچنین از آیات قرآن و احادیث استفاده گردید.

**یافته‌ها:** مطالعه مروری حاضر در ارتباط با میوه‌هایی همچون انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون صورت گرفت. نتایج نشان دادند میوه‌های ذکر شده در قرآن مجید حاوی ماده بسیار اثربخش فلاونوئید هستند و آثار مفید و حفاظتی برای سلامتی انسان داشته و می‌توانند به عنوان درمان مکمل در بیماری‌های متعددی مورد استفاده قرار گیرند. در ارتباط با مهم‌ترین اثر این میوه‌ها می‌توان به اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد میکروبی اشاره کرد.

**نتیجه‌گیری:** همان‌طور که در قرآن و روایات نیز آمده است، میوه‌های مذکور دارای خواص درمانی بوده و پزشکی کلاسیک، مؤید این مهم می‌باشد.

**کلمات کلیدی:** احادیث، پزشکی، قرآن، میوه‌های بهشتی

## مقدمه

وجود مواد مختلف آنتی‌اکسیدانی از جمله فلاونوئید، آلکالوئید، تانین و ساپونین در میوه‌ها انجام شده است، نتایج حاکی از آن هستند که تمام ۱۸ میوه ذکر شده در قرآن مجید حاوی ماده بسیار اثربخش فلاونوئید بوده و آثار مفید و حفاظتی برای سلامتی انسان داشته و می‌توانند برای درمان مکمل در بیماری‌های متعددی مورد استفاده قرار بگیرند (۵). Alton و همکاران بر این باور هستند که بین میوه‌ها و سبزی‌های ذکر شده در دین اسلام با سلامتی انسان‌ها ارتباط معناداری وجود دارد (۶).

با توجه به اینکه علاوه بر قرآن مجید، احادیث و روایات سفارش‌های متعددی جهت استفاده از میوه‌های مختلف کرده‌اند؛ اما به برخی از میوه‌ها به عنوان عنایتی از جانب پروردگار و هدیه بهشتی توجه خاصی شده است که احتمالاً دلیل آن ارزش غذایی بیشتر آن‌ها نسبت به سایر میوه‌ها می‌باشد؛ از آن جمله می‌توان به انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون اشاره کرد. با توجه به مطالب بیان شده، مطالعه حاضر با هدف بررسی میوه‌های مذکور از دیدگاه قرآن و روایات تا بررسی‌های پزشکی کلاسیک انجام شد.

## مواد و روش‌ها

در این مطالعه از طریق جستجوی کلمات کلیدی فارسی "انگور، خرما، زیتون، انار، انجیر، قرآن، احادیث و پزشکی" و کلمات انگلیسی "Pomegranet, Date, Grape, Traditional Medicine, Quran, Fig, Olive, medicine" در پایگاه‌های استنادی ISI, Scopus, Pubmed و مقالات چاپ شده در این پایگاه‌ها (بدون محدودیت زمانی) و همچنین از آیات قرآن و احادیث در منابع بزرگی از قبیل "بحارالانوار"، "اصول کافی"، "طب الرضا" و "طب الصادق(ع)" استفاده گردید.

اسلام به عنوان کامل‌ترین دین آسمانی، توجه خاصی به تمام جوانب حیات انسان داشته و هر آنچه را که برای رشد مطلوب و رسیدن به شکوفایی استعدادهای جسمی و روحی ضروری می‌باشد، مد نظر قرار داده است (۱). بر این مبنا، توجه ویژه‌ای به مباحث تغذیه‌ای شده است؛ به گونه‌ای که در قرآن مجید حدود ۱۶۰ آیه در مورد تغذیه آمده است. در قرآن مجید به ابعاد مختلف تغذیه اشاره شده است؛ به گونه‌ای که در آیه ۲۵ سوره عبس به انسان دستور داده شده است که به دقت به طعام خود بنگرد و توجه کافی نماید (۲).

یک گروه از مواد غذایی که در قرآن مجید به آن اشاره شده است، میوه‌ها هستند. در قرآن مجید میوه با الفاظ مختلفی آمده است که این خود می‌تواند نشانه‌ای از ارزش میوه‌ها از نظر اسلام باشد. خداوند در آیه ۱۴۱ سوره انعام، انواع میوه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد و مردم را به استفاده از آن‌ها ترغیب می‌کند. در آیات ۲۰ و ۲۱ سوره واقعه نیز میوه‌ها را از غذاهای بهشتی برشمرده و خوردن آن‌ها را بر گوشت مقدم دانسته است (۲). به طور کلی، حدود ۱۸ میوه در قرآن مجید ذکر شده است که عبارت هستند از: زیتون، خرما، انگور، انار، انجیر، سیب، به، خیار، موز، ترنجبین، سدر، گز شاهی، مسواک، زنجبیل، خردل، عدس، سیر، پیاز، کدو و ریحان (۳). علاوه بر قرآن مجید، حضرت محمد(ص) و ائمه معصومین(ع) نیز در احادیث و روایات مختلفی فواید میوه‌ها در درمان امراض روحی و جسمی انسان را متذکر شده و همواره مصرف آن‌ها را سفارش کرده‌اند (۴).

در سال‌های اخیر، مقالات علمی متعددی جنبه‌های پیشگیرانه و درمانی میوه‌های مذکور را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ به طوری که در کتب معتبر گیاه‌درمانی و پزشکی دارای جایگاه ویژه‌ای هستند. در بررسی جدیدی که از نظر

## نتایج

### انگور (عنب) (Grapes)

**معرفی:** انگور از خانواده Vitaceae با نام علمی *Vitis vinifera* است که دارای مزاج گرم و تر می‌باشد (شکل ۱).

**بررسی قرآنی:** انگور ۱۱ بار در قرآن مجید (آیه ۲۶۶ سوره بقره، آیه ۹۹ سوره انعام، آیه ۳۶ سوره یوسف، آیات ۱۱ و ۶۷ سوره نحل، آیه ۹۱ سوره اسراء، آیه ۲۸ سوره عبس، آیه ۱۹ سوره مؤمنون، آیه ۳۴ سوره یس، آیه ۴ سوره رعد و آیه ۳۲ سوره کهف) آمده است.

**بررسی روایی:** احادیث و روایات متعددی در مورد استفاده از انگور از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در این راستا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (۷):

پیغمبر اکرم (ص) شربت انگور را به طور مداوم و روزانه مصرف می‌کردند و آن را به طور مکرر به یاران و پیروان خود سفارش می‌نمودند.

پیغمبر اکرم (ص): "بهترین غذای شما نان و کامل‌ترین میوه‌های شما انگور است".

امام صادق (ع): "لوح به خدا از اندوه شکایت کرد. خداوند به او وحی کرد که انگور سیاه بخور که غم را می‌برد".

امام علی (ع): "انگور خورشت، میوه، غذا و حلوا است".

امام صادق (ع): "انگور را دانه دانه بخورید که خوشمزه‌تر

و گواراتر است".



شکل ۱: انگور

**بررسی پزشکی سنتی:** در طب سنتی در مورد انگور به فوایدی از جمله موارد زیر اشاره شده است: تعدیل‌کننده اخلاط، تصفیه‌کننده خون، صاف‌کننده سینه و ریه، ضد یبوست، برطرف‌کننده ورم معده، درمان سل و سیاه سرفه، ضد اسهال خونی، درمان نقرس، مقوی معده، لاغرکننده و شاداب‌کننده پوست (۸).

**بررسی پزشکی کلاسیک:** طبق نظر متخصصان تغذیه، این میوه را می‌توان یک داروخانه طبیعی نامید. انگور یکی از بهترین منابع طبیعی گلوکز و فروکتوز است. علاوه بر قندها، دارای اسید تارتاریک و اسید مالئیک، مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن و همچنین ویتامین‌هایی مانند A، B1، B2، B6 و C می‌باشد. این در حالی است که پروتئین و چربی انگور بسیار ناچیز می‌باشد. از نظر تولید حرارت، هر واحد غذایی انگور (۱۹ دانه انگور یا ۹۰ گرم انگور) معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات بوده که ۶۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. مهم‌ترین ترکیبات موجود در انگور که از نظر علمی شواهد اثبات شده‌ای مبنی بر مفید بودن آن‌ها وجود دارد عبارت هستند از: آنتوسیانین، کاتشین، رسوراترول، اسید فنولیک و پروسیانیدین (۹).

اخیراً پژوهشگران ترکیبی موسوم به رسوراترول را در انگور قرمز شناسایی کرده‌اند که خواص ضد سرطانی و ضد التهابی آن به اثبات رسیده است. این ترکیب که از دانه‌های موجود در انگور استخراج می‌شود، به دلیل پیوند خاصی که با DNA (Deoxyribonucleic acid) برقرار می‌کند و با اثر مهارتی که بر برخی از بدخیمی‌ها دارد، نقش مؤثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌های مختلف به ویژه سرطان پوست دارد (۲). مطالعات نشان داده‌اند که انگور به دلیل اینکه منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله فیتوکمیکال‌ها است می‌تواند نقش به‌سزایی در خنثی کردن بسیاری از اکسیدان‌هایی که در نتیجه تابش اشعه فرابنفش بر بدن ایجاد می‌شوند، داشته باشد و از این طریق از بروز

مسیرهای انتقال پیام مربوط به چرخه تقسیم سلول، رگ‌زایی، آپوپتوز، رشد، التهاب و متاستاز در پیشگیری از سرطان نقش دارد. فاکتورهای رونویسی متعددی (AhR, Nrf2, p53, FoxO, NF- $\kappa$ B و ATF3) تحت تأثیر این ترکیب گیاهی قرار می‌گیرند (۱۶).

در مطالعات متعددی اثرات انگور و فرآورده‌های حاصل از آن بر کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی نشان داده شده است (۱۷). فلاونوئیدهای مشتق شده از انگور می‌توانند با افزایش تولید نیتریک اکسید اندوتلیالی (شل‌کننده عضلات صاف دیواره عروق)، عملکرد اندوتلیال را بهبود بخشند و از آغاز آترواسکلروز (تصلب شرایین) جلوگیری نمایند (۱۸).

از سوی دیگر، عصاره انگور قرمز طی شش ماه سبب بهبود پروفایل لیپیدی، کاهش سطح عوامل التهابی و LDL (Low-density lipoprotein) اکسید شده می‌گردد و ریسک بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد (۱۹). علاوه بر این، انگور تأثیر چشمگیری بر پیشگیری از افزایش فشار خون دارد. در این راستا، در مطالعه‌ای که با هدف تعیین اثر آب انگور بر کاهش فشار خون و گشاد شدن عروق اندوتلیال انجام شد، گزارش گردید که مصرف ۲۵۰ میلی‌لیتر آب انگور همراه با وعده غذایی ظهر می‌تواند منجر به کاهش فشار خون در افراد با فشار خون بالا شود (۲۰).

مطالعات آزمایشگاهی در مورد سلول‌های کشت داده شده اندوتلیال عروق نشان داده‌اند که عصاره انگور، عصاره هسته انگور و پلی‌فنول‌های موجود در انگور، فعالیت آنزیم اندوتلیالی سازنده نیتریک اکساید (eNOS: Endothelial Nitric Oxide Synthase) را افزایش داده و باعث افزایش تولید نیتریک اکساید می‌شوند (۲۱).

بررسی‌های انجام شده مشخص کرده‌اند که فلاونوئیدهای مشتق شده از انگور، تجمع پلاکت‌ها را مهار نموده، تولید نیتریک اکساید را افزایش داده و تولید رادیکال‌های آزاد از پلاکت‌های فعال شده را مهار می‌کند (۲۲).

سرطان پوست به ویژه در افرادی که بیشتر در معرض آفتاب قرار دارند، پیشگیری نماید (۱۰).

پروسیانیدین موجود در دانه انگور به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل نموده و توانایی پاک‌سازی رادیکال‌های آزاد را دارد. از سوی دیگر، نقش محافظتی آن علیه سلول‌های سرطانی پوست، پستان، پروستات و کولورکتال نیز به اثبات رسیده است. یکی از مکانیسم‌های این ترکیب در پیشگیری از سرطان، القای آپوپتوز (مرگ برنامه‌ریزی شده سلول) است. این ترکیب با تخریب غشای میتوکندری و آزادسازی سیتوکروم C می‌تواند کاسپاز ۳ (پروتئین درگیر در روند آپوپتوز) را فعال کرده و آپوپتوز را القا نماید. این مکانیسم محافظتی در رده سلولی سرطان کولورکتال به اثبات رسیده است (۱۱).

پروسیانیدین موجود در انگور قادر است مسیر انتقال پیام PI3K که سبب رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی (میتوز) می‌شود را مهار کند (۱۲). تأثیر ضد سرطانی پروسیانیدین موجود در هسته انگور بر سرطان پروستات مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان داده‌اند که این ترکیب با اصلاح مسیر انتقال پیام میتوز و توقف چرخه سلول در مرحله G1، رشد سلول سرطانی را مهار نموده و آپوپتوز را القا می‌کند (۱۳).

عصاره هسته انگور قادر است از اتصال فاکتور رونویسی NF- $\kappa$ B به DNA جلوگیری کرده و آپوپتوز را در سلول‌های سرطانی پروستات فعال نماید (۱۴). عصاره هسته انگور سبب کاهش سنتز HIF-1 $\alpha$  (فاکتور القا شده در شرایط هیپوکسی) شده و در نتیجه بیان VEGF (Vascular endothelial growth factor) (فاکتور مهم در رگ‌زایی) را مهار می‌نماید. این امر در کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی پستان به اثبات رسیده است (۱۵).

رسوراترول می‌تواند در هر سه مرحله سرطان‌زایی (آغاز، توسعه و پیشرفت) مؤثر باشد. این ترکیب عمدتاً با تغییر

پروآنتوسیانین به دست آمده از انگور منجر به کاهش فعالیت گلبول‌های سفید تولیدکننده فاکتورهای التهابی می‌گردد. پروآنتوسیانین ممکن است به عنوان یک عامل درمانی برای التهاب و بیماری‌های وابسته مورد استفاده قرار بگیرد (۳۳).

ترکیبات فنولی انگور که دارای خاصیت ضد میکروبی نیز می‌باشند، عمدتاً در پوست و دانه آن یافت می‌شوند (۳۴). خاصیت ضد میکروبی انگور علیه باکتری‌های مختلف (باسیلوس سرئوس، باسیلوس سوبتلیس، استافیلوکوکوس اورئوس، استرپتوکوکوس فکالیس، استرپتوکوکوس سرموریس، شیگلا، سالمونلا و اشرشیا کلی) اثبات شده است. فلاونول‌ها که دسته‌ای از ترکیبات فلاونوئیدی می‌باشند، در پوست انگور به وفور یافت می‌شوند. دانه انگور غنی از ترکیبات فنولی مونومری مانند اپی‌کاتچین‌های مختلف، گالات و پروسیانیدین‌های تری‌مریک، تترامریک و دایمریک است. این ترکیبات به عنوان عوامل ضد میکروبی و ضد سرطانی به کار می‌روند و از اکسیداسیون LDL جلوگیری می‌کنند (۳۵).

انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و مکانیسم عمل آن‌ها، ارتباط این میوه با بهبود انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی، آسم و پارکینسون را به اثبات رسانده است؛ بنابراین، انگور می‌تواند مجموعه‌ای از ترکیبات مفید همراه با اثرات مثبت بر سلامتی انسان باشد.

#### انار (رمان) (*Pomegranate*)

**معرفی:** انار از خانواده Punicaceae با نام علمی *Punica granatum* بوده و دارای مزاج سرد و خشک می‌باشد (شکل ۲).

**بررسی قرآنی:** انار سه بار در قرآن مجید با عنوان "رمان" (آیات ۹۹ و ۱۴۱ سوره انعام و آیه ۶۸ سوره رحمن) آمده است.

**بررسی روایی:** احادیث و روایات متعددی در مورد

رسوراترول موجود در انگور همچون سایر پلی‌فنول‌ها بر بسیاری از مسیرهای متابولیکی و اهداف مولکولی مهم اثرگذار است (۲۳). مکانیسم عمل رسوراترول در زمینه محافظت از قلب به دلیل نقش آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و نیز تأثیر بر مسیرهای متابولیکی مشخص و نیتریک اکساید می‌باشد (۲۴).

انگور حاوی بسیاری از فیتوکمیکال‌ها از جمله فلاونول، کوئرستین و آنتوسیانیدین است که موجب افزایش تولید سروتونین، نورآدرنالین و دوپامین در مغز می‌شود که از بروز افسردگی جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، انگور یکی از منابع سرشار از ویتامین‌های C و B6 است که در تولید سروتونین ضروری بوده و باعث کاهش بروز افسردگی می‌شوند (۲۵، ۲۶).

رسوراترول موجود در انگور باعث کاهش آمیلوئید بتا که در بافت مغز بیماران دچار آلزایمر وجود داشته و نقایص نورونی وابسته به سن مانند زوال عقلی را کاهش می‌دهد، می‌شود (۲۷، ۲۸). مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ۱۰۰ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن عصاره دانه انگور از ایجاد آلزایمر در مدل آزمایشگاهی پیشگیری می‌کند (۲۹). مصرف طولانی مدت عصاره دانه انگور با کاهش سطح چربی‌های در معرض اکسیداسیون در سیستم عصبی موش‌های آزمایشگاهی پیر باعث افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدانی شده و از این طریق بر بهبود شناخت موش‌ها تأثیر می‌گذارد (۳۰).

عصاره دانه انگور به دلیل برخورداری از خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ترکیبات پلی‌فنولیک مانند پروآنتوسیانیدین و رسوراترول قادر به کاهش تخریب اکسیداتیو DNA سلول‌های مغز و همچنین گلبول‌های قرمز شده و از تجمع پلاکت‌ها (عامل مهم تصلب شرایین) جلوگیری می‌نماید (۳۱). تخریب DNA منجر به بیماری‌های مختلفی از جمله آلزایمر و پارکینسون می‌شود (۳۲). عصاره

مقوی کبد، ضد سرفه، ضد خارش، شاداب‌کننده پوست، مقوی معده و ریه (۳۷).

**بررسی پزشکی کلاسیک:** بیشترین ترکیبات مفید انار از نظر درمانی عبارت هستند از: اسید الاژیک، اسید پونیک، فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، آنتوسیانین‌ها و فلاون‌های استروژنی (۳۸). علاوه بر این، انار دارای خاصیت ضد التهابی و ضد باکتریایی بوده و نسبت به سایر میوه‌ها از ترکیبات پلی‌فنولی بیشتری برخوردار است که می‌تواند نقش مفیدی را در سلامت انسان ایفا کند. این ترکیبات به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی می‌توانند اثرات سمیت سلولی رادیکال‌های آزاد را خنثی نموده و به میزان قابل توجهی از میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی، سکنه مغزی و سرطان‌های مختلف بکاهند (۳۹).

امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که آب انار اثر ضد التهابی داشته و از افزایش آنزیم‌هایی که سبب التهاب غضروف‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند (۴۰). اخیراً محققان در یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره میوه انار با خواص ضد التهابی خود از التهاب غضروف‌ها در برابر آسیب ناشی از اینترلوکین ۱ (فاکتور التهابی) محافظت نموده و منجر به باقی ماندن پروتئوگلیکان‌های بیشتری در مفصل زانو می‌شود (۴۱،۴۲). بر مبنای مطالعات اخیر، مصرف آب انار با تأثیر بر رادیکال‌های آزاد اکسیدان موجود در مایع منی بر ناباروری مردان اثرگذار می‌باشد (۴۳).

نشان داده شده است که مصرف انار در طول حاملگی می‌تواند از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد (عوامل اکسیدان) بر رشد جنین جلوگیری کند و سبب زیبایی بیشتر کودک شود (۴۴). مصرف آب انار، تأثیر چشمگیری بر کاهش فشار خون سیستولی و دیاستولی دارد. با وجود اینکه آب انار در غلظت‌های ۴-۱ درصد اثر معناداری بر ضربان قلب و تونوس شریان کرونر (شریان خون‌رسان قلب) در موش



شکل ۲: انار

استفاده از انار از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در این ارتباط می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (۳۶):

پیغمبر اکرم (ص): "در هر اناری دانه‌ای بهشتی وجود دارد. چون دانه‌هایی از انار فروریخت بردارید که آن دانه‌ها وارد معده مسلمانان نشود مگر آنکه تا ۴۰ روز او را نورانی بدارد."

امام علی (ع): "انار را با پیه آن (پرده‌های درون آن) بخورید که معده را پاک می‌کند."

امام سجاد (ع): "هر که جمعه اناری ناشتا بخورد، دلش تا ۴۰ روز پاک باشد و وسوسه شیطان از او دور گردد و هرکس وسوسه شیطان از او دور باشد، گناه نکند و هرکس گناه نکند به بهشت رود."

امام علی (ع): "به کودکان انار بدهید که زودتر زبان باز کنند."

امام سجاد (ع): "دو چیز هرگز در درونی در نشوند، جز تباهش کنند و دو چیز در درونی نشوند، جز بهش سازند؛ آن دو که درون آدمیزاده را به سازند، انار است و آب نیم‌گرم و اما آن دو که تباهش کنند؛ پنیر است و گوشت خشکیده."

**بررسی پزشکی سنتی:** در طب سنتی در مورد انار به فوایدی از جمله موارد زیر اشاره شده است: خون‌ساز، مقوی قوای جنسی، مدر، شل‌کننده عضلانی، تصفیه‌کننده خون،

**بررسی قرآنی:** خرما ۲۴ بار در قرآن مجید با عناوین رطب/نخل (آیه ۲۶۶ سوره بقره، آیات ۴۹ و ۷۷ سوره نساء، آیات ۹۹ و ۱۴۱ سوره انعام، آیه ۱۲۴ سوره اعراف، آیه ۴ سوره رعد، آیات ۱۱ و ۶۷ سوره نحل، آیات ۷۱ و ۹۱ سوره اسراء، آیه ۳۲ سوره کهف، آیات ۲۳ تا ۲۵ سوره مریم، آیه ۷۱ سوره طه، آیه ۱۹ سوره مؤمنون، آیه ۱۴۸ سوره شعرا، آیه ۱۳ سوره فاطر، آیه ۳۴ سوره یس، آیه ۱۰ سوره ق، آیات ۱۱ و ۶۸ سوره رحمن و آیه ۲۹ سوره عبس) آمده است و تنها میوه‌ای می‌باشد که خداوند از آن به عنوان رزق نام برده و آن را جزء غذاهای اصلی انسان برشمرده است.

**بررسی روایی:** احادیث و روایات متعددی در مورد استفاده از خرما از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در این راستا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (۵۰): پیغمبر اکرم (ص): "خانه‌ای که خرما ندارد، اهلش گرسنه باشند".

امام صادق (ع): "در وقت نفاس به زن‌های خود خرمای برنی بخورانید که فرزندان‌تان زیبا شوند".

امام صادق (ع): "خرما درمان سم است و در آن بیماری و ضرری وجود ندارد و هرکس موقع خواب هفت عدد خرما بخورد، کرم‌های شکمش کشته می‌شوند".

امام علی (ع): "بر شما باد خرمای برنی که خستگی و رنج را از بین می‌برد، صدای شکم را رفع می‌نماید، از گرسنگی سیر می‌گرداند و هفتاد مرض را شفا می‌دهد". پیغمبر اکرم (ص): "خرما را ناشتا بخورید؛ زیرا کرم را می‌کشد".

**بررسی پزشکی سنتی:** در طب سنتی در مورد خرما به فوایدی از جمله موارد زیر اشاره شده است: خون‌ساز بودن، مقوی قوای جنسی، رفع‌کننده دردهای عضلانی، مقوی کلیه، ضد التهاب، ضد انگل و ضد سم.

**بررسی پزشکی کلاسیک:** طبق نظر متخصصان تغذیه، خرما حاوی درصد بالایی از کربوهیدرات، چربی،

صحرایی ندارد؛ اما موجب افزایش تأخیری قدرت انقباضی قلب می‌گردد. ترکیبات موجود در انار با مکانیسم‌های مختلفی از جمله اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، پایین آوردن LDL خون (۴۵)، پایین آوردن قند و فشار خون (۴۶) باعث بهبود عملکرد قلب و عروق می‌شود. در پژوهشی نشان داده شده است که مصرف ۵۰ میلی‌لیتر آب انار توسط افراد مبتلا به فشار خون بالا به مدت دو هفته منجر به کاهش معنادار فشار خون سیستولی و فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین (آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین ۱ به آنژیوتانسین ۲) می‌گردد (۴۷). از آنجایی که اکسیداسیون LDL سبب غیر فعال شدن نیتریک اکساید و افزایش فشار خون می‌شود (۴۸)، مصرف آب انار در بیماران مبتلا به تنگی شریان کاروتید گردن به مدت یک سال موجب کاهش ۹۰ درصدی اکسیداسیون LDL می‌گردد. همچنین ظرفیت کل آنتی‌اکسیدانی پلاسما، ۱۳۰ درصد افزایش یافته و میزان نیتریک اکساید نیز افزایش پیدا می‌کند. در مقابل، فشار خون سیستولی ۲۱ درصد کاهش می‌یابد (۴۹).

### خرما (رطب) (Date)

**معرفی:** خرما از خانواده Palmaceae با نام علمی *Phoenix dactylifera* بوده و دارای مزاج گرم و تر می‌باشد (شکل ۳).



شکل ۳: خرما

خونریزی بعد از زایمان می‌گردد (۵۵).

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف خرما، استفاده از اکسی‌توسین و پروستین پس از زایمان را کاهش داده و باعث کاهش زمان مرحله تحریک زایمان می‌شود (۵۶). امروزه پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که خرما حاوی موادی است که باعث تسکین افسردگی پس از زایمان می‌شود و شیر مادر را غنی از موادی می‌سازد که برای رشد شیرخوار ضروری بوده و مقاومت نوزاد نسبت به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد (۵۷). نتایج مطالعاتی که به بررسی اثر خرما بر تسکین درد نوزادان پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که خرما به دلیل داشتن ساکاروز در تسکین درد ناشی از ختنه، خونگیری وریدی، بررسی‌های چشمی و سوزن زدن پاشنه پا در نوزادان مؤثر است.

#### انجیر (تین) (Fig)

**معرفی:** انجیر از خانواده Moraceae با نام علمی *Ficus*

*carica* بوده و دارای مزاج گرم و تر می‌باشد (شکل ۴).

**بررسی قرآنی:** خداوند یک بار در قرآن مجید در آیه اول سوره تین به انجیر اشاره کرده و به آن قسم خورده است؛ به همین دلیل آن سوره به نام "انجیر" نام‌گذاری شده است.

**بررسی روایی:** احادیث و روایات متعددی در مورد استفاده از انجیر از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در این راستا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (۵۸):

پیغمبر اکرم (ص): "انجیر تازه و خشک بخورید؛ چراکه



شکل ۴: انجیر

پروتئین، ویتامین و درصد بالایی از فیبرهای غذایی است که بدن به آن‌ها نیاز دارد. این میوه از نظر املاح معدنی بسیار غنی بوده و حداقل ۱۵ ماده معدنی دارد (۵۱). خرما دارای عناصری از جمله آهن (درگیر در سیستم خون‌سازی بدن)، کلسیم (درگیر در سیستم عصبی-عضلانی و اسکلتی)، منیزیم (مقوی انرژی بدن و افزایش‌دهنده نیروی عمومی آن) و فسفر (مؤثر در فعالیت سلول‌های مغزی و قوای فکری و حافظه) بوده که این میوه را به یک داروی بسیار ارزشمند تبدیل ساخته است (۵۲).

عصاره خرما به دلیل محتویات آنتی‌اکسیدانی خود، دارای اثر مناسب حفاظت کبدی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد بوده و در شرایطی مانند افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن، مواجه شدن کبد با ویروس‌های هپاتیت، الکل، مواد دارویی و شیمیایی و در ناراحتی‌های مختلف کبدی می‌تواند برای درمان یا تقویت کبد بسیار مفید باشد (۵۳).

بیماری پلاگر معمولاً همزمان با بروز انگل‌های روده است. درمان پلاگر با ویتامین نیاسین می‌تواند سبب از بین رفتن این انگل‌ها شود. از آنجایی که خرما منبع سرشاری از ویتامین‌های گروه B از جمله نیاسین است، می‌تواند نقش مؤثری در درمان انگل‌های روده داشته باشد (۵۴).

خرما حاوی ترکیباتی است که ماهیچه‌های رحم را در آخرین ماه‌های دوران بارداری تقویت کرده و به شل شدن گردن رحم در هنگام زایمان و کاهش خونریزی پس از آن کمک می‌نماید. خرما دارای کلسیم، هورمون سروتونین، تانین، اسید لینولئیک و آنزیم سم‌زدای پروکسیداز است که اهمیت زیادی در کنترل خونریزی دارند. علم نوین، هورمونی مشابه با اکسی‌توسین (مؤثر در روند زایمان) را در خرما کشف کرده است که به کشیدگی رحم و آماده کردن آن برای زایمان و برگرداندن رحم به حالت قبل از حاملگی در دوره پس از زایمان کمک نموده و باعث کاهش



ضد میکروبی عصاره برگ‌های انجیر علیه باکتری استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به آنتی‌بیوتیک متی‌سیلین مورد بررسی قرار گرفته و نتایج حاکی از آن است که این عصاره در ترکیب با سایر آنتی‌بیوتیک‌ها، خاصیت میکروب‌کشی قوی‌تری دارد (۶۴). در پژوهش دیگری که با استفاده از عصاره متانولی برگ انجیر انجام شد، فعالیت ضد میکروبی قوی آن علیه سایر باکتری‌ها (باسیلوس سرئوس، استافیلوکوکوس آئروژینوزا، کلبسیلا پنومونیه، باسیلوس سابتیلیس و استافیلوکوکوس اپیدرمیس) به اثبات رسید (۶۵). نتایج حاصل از بررسی‌ها در مورد حیوانات آزمایشگاهی حاکی از آن هستند که عصاره‌ی اتانولی برگ‌های انجیر، تأثیر تحریکی بر پاسخ ایمنی بدن دارد؛ بنابراین می‌توان در جهت مصارف درمانی در بیماری‌هایی با منشأ ایمنی از آن بهره گرفت (۶۶). بررسی تأثیر عصاره آبی برگ درخت انجیر بر موش‌های دیابتی مشخص کرد که کلسترول تام، نسبت کلسترول به (High-density lipoprotein) HDL و همچنین هایپرگلیسمی (افزایش قند خون) در این حیوانات تحت تأثیر عصاره کاهش می‌یابد (۶۷). تانین استخراج شده از برگ‌های درخت انجیر دارای فعالیت درمانی علیه باکتری‌های پاتوژن (استافیلوکوکوس اورئوس و پروتئوس میرابیلیس) است که این امر می‌تواند آغازگر جایگزینی ترکیبات گیاهی به جای آنتی‌بیوتیک‌ها جهت درمان بیماری‌های باکتریایی باشد (۶۸).

از سوی دیگر، شیره انجیر دارای میزان بالایی از ترکیبات پلی‌فنولی است که می‌تواند منبع ارزشمندی از آنتی‌اکسیدان‌ها باشد. بررسی فعالیت ضد سرطانی شیره انجیر علیه سلول‌های سرطانی انسانی ثابت کرده است که این شیره با مهار سنتز DNA، القای آپوپتوز و توقف چرخه سلولی در سلول‌های سرطانی، تأثیر سمیت سلولی قوی بر سلول‌های سرطانی دارد؛ در حالی که تأثیر آن بر سلول‌های نرمال، بسیار کم است (۶۹). شیره درخت انجیر (لاتکس)

بر قدرت آمیزش می‌افزاید، بواسیر را ریشه‌کن می‌کند و برای نقرس و سردی مزاج سودمند است".

امام رضا(ع): "انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد، استخوان را محکم می‌سازد، مو را می‌رویاند و درد را برطرف می‌کند و با بودن انجیر، دیگر احتیاج به دارو نیست".

امام علی(ع): "خوردن انجیر انسدادها را نرم می‌کند و برای بادهای قولنج سودمند است. در روز از آن فراوان بخورید و آن را در شب هم بخورید اما فراوان نه".

امام رضا(ع): "انجیر برای قولنج سودمند است، آن را بخورید".

امام رضا(ع): "انجیر همانندترین چیز به گیاهان بهشت است".

**بررسی پزشکی سنتی:** در طب سنتی در مورد انجیر به فوایدی از جمله موارد زیر اشاره شده است: آرام‌بخش بودن، درمان‌کننده بیماری‌هایی نظیر عفونت‌های قارچی، صرع و سرفه، ملین، افزایشنده حافظه، درمان‌کننده زگیل‌های پوستی، مدر، درمان‌کننده گلودرد و التهابات.

**بررسی پزشکی کلاسیک:** انجیر منبع غنی از ویتامین‌ها (A,B,C)، املاح معدنی (پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فسفر)، کربوهیدرات‌ها، اسیدهای ارگانیک، فیبر و برخی از اسیدهای چرب و ترکیبات فنولی است (۵۹). انجیر تازه و خشک، منبع غنی از فیبر و پلی‌فنول‌ها (۶۰) و همچنین سرشار از ترکیبات فنولی نظیر پروآنتوسیانیدین‌ها می‌باشد (۶۱). پلی‌فنول‌های اصلی در انجیر شامل: فلاون‌ها، کاتشین، فلاونون‌ها، آنتوسیانین (سیانیدین)، اسید کلروژنیک، اسید گالیک و اسید سیرینجیک است (۶۲).

تأثیر بیشتر ضد سرطانی ترپن‌های استخراج شده از گونه‌های دیگر فیکوس در رده‌های سلولی سرطانی به اثبات رسیده است (۶۳).

از برگ‌های درخت انجیر می‌توان به عنوان یک عامل ضد میکروبی طبیعی یاد کرد؛ از این رو فعالیت

به طور کلی، آنتوسیانین‌ها با سه مکانیسم (آنتی‌اکسیدان، ضد سرطان‌زایی و آپوپتوز سلول‌های توموری) در پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند (۸۱).

فعالیت آنتی‌اکسیدان توسط پاک‌سازی مستقیم گونه‌های فعال اکسیژن، افزایش توانایی جذب رادیکال‌های آزاد در سلول‌ها، تحریک بیان آنزیم‌های سمیت‌زدا، کاهش تشکیل ترکیبات اضافی در DNA، کاهش پراکسیداسیون چربی‌ها، مهار ایجاد جهش توسط سموم محیطی و سرطان‌زا، تعدیل مسیرهای انتقال پیام (MAPK: Mitogen-activated protein kinases) و کاهش تکثیر سلولی (۸۲) انجام می‌شود.

امروزه مطالعات نشان داده‌اند که انجیر حاوی ۵۰ درصد مواد قندی، ۴ تا ۵ درصد مواد پروتئینی، ۵/۵ درصد مواد ازته و ۲ درصد مواد چربی بوده و سایر آن آب است (۸۳). در میان میوه‌ها، انجیر بالاترین میزان مواد معدنی را دارد؛ در حالی که عاری از کلسترول و سدیم می‌باشد. این میوه دارای اثر آنتی‌اکسیدانی قوی است؛ به گونه‌ای که اثر آن بر درمان بیماری‌های گوارشی (کولیت، سوء‌تغذیه، بی‌اشتهایی و اسهال)، تنفسی (گلودرد، سرفه و مشکلات برونش‌ها)، التهابی، قلبی-عروقی، کبد و طحال تأیید شده است (۲).

انجیر نسبت به دیگر میوه‌ها حاوی فیبر بیشتری است؛ به طوری که یک عدد انجیر خشک حاوی ۲ گرم فیبر می‌باشد که تقریباً ۱۱ درصد از میزان توصیه شده روزانه فیبر را تأمین می‌کند. اهمیت فیبرها به این دلیل است که بیشتر آن‌ها دارای توانایی اتصال به مواد سمی هستند که سبب کاهش برخورد، تماس و واکنش آن‌ها با دیواره روده می‌شود و از این طریق، یک نقش محافظتی مهم را ایفا می‌کنند که اهمیت ویژه‌ای در سرطان‌های مربوط به سیستم گوارش دارد (۸۴). فیبر سبب تحریک حرکات دودی شکل روده می‌شود و عبور مواد غذایی از روده را تسهیل می‌کند (۸۵). فیبرها توسط باکتری‌های داخل روده

که به صورت سنتی برای درمان زگیل به کار می‌رود (۷۰)، دارای خواص درمانی دیگر نظیر ضد ویروس (هرپس سیمپلکس ۱- (HSV: Herpes simplex virus) (۷۱)، ضد انگل (۷۲)، ضد سرطان (۷۳) و ضد استرس اکسیداتیو (۷۴) بوده و فعالیت سمیت سلولی در برابر سلول‌های سرطانی دارد (۷۵). لاتکس استخراج شده از درخت انجیر دارای خاصیت سمیت سلولی بر رده سلولی HeLa است (۷۶). در مطالعاتی تأثیر لاتکس درخت انجیر بر سرطان معده مورد بررسی قرار گرفته و نشان داده شده است که سلول‌های سرطانی نسبت به سلول‌های سالم، حساسیت بیشتری را از خود در برابر لاتکس نشان می‌دهند و لاتکس سبب مهار تکثیر سلول‌های سرطانی معده بدون اثر سمیتی بر سلول‌های سالم می‌شود. همچنین شیره درخت انجیر دارای خاصیت ضد تکثیر سلولی بوده و قادر است تکثیر سلول‌های سرطان ریه را بدون داشتن اثر سمیت بر سلول‌های سالم کاهش دهد (۷۷).

ساقه درخت انجیر دارای خواص ضد عفونی‌کننده، تب‌بر و ضد کرم بوده و از عصاره ساقه آن برای درمان بیماری‌های پوستی مختلف، زخم و دیابت استفاده می‌شود (۷۸).

مطالعات اپیدمیولوژیک انسانی، اثرات حفاظتی آنتوسیانین موجود در انجیر را در سرطان‌های لوله گوارش ثابت کرده‌اند (۷۹). فعالیت ضد سرطان‌زایی آنتوسیانین‌ها به دلیل داشتن ساختار فنولی و خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن‌ها می‌باشد. این ترکیبات علاوه بر پاک‌سازی مستقیم رادیکال‌های آزاد، بر فعالیت آنزیم‌های فاز II نیز اثرگذار می‌باشند. به طور کلی در فاز I، آنزیم‌های خانواده سیتوکروم P450، مسئول سمیت‌زدایی هستند، ترکیبات را متابولیزه نموده و به مولکول‌های واکنشگر تبدیل می‌کنند که از مولکول‌های اولیه سمی‌تر هستند. سپس، این ترکیبات سمی در فاز II به ترکیبات محلول در آب تبدیل می‌شوند تا بتوانند از طریق ادرار و مدفوع دفع شوند (۸۰).

استفاده بیشتر از کلسیم سبب کاهش ابتلا به سرطان‌هایی نظیر ریه، پروستات، پستان و تخمدان می‌شود (۹۴).  
آنزیم آلفا گلوکوزیداز از جمله آنزیم‌های مهم در مسیرهای متابولیکی نظیر پردازش گلیکوپروتئین‌ها و گلیکولیپیدها و همچنین هضم کربوهیدرات‌ها در روده است که سبب آزادسازی گلوکز می‌شود؛ بنابراین از مهارکننده‌های آن به عنوان عوامل درمانی برای بیماری‌های متابولیکی به ویژه دیابت استفاده می‌شود. در پژوهشی مشخص شده است که انجیر دارای مهارکننده‌های این آنزیم می‌باشد؛ به همین دلیل عصاره استخراج شده آن به عنوان عامل ضد دیابت مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این، مهارکننده‌های گلوکوزیداز دارای پتانسیل درمانی برای درمان بیماری‌هایی نظیر ایدز، سرطان‌ها و بیماری‌های ذخیره لیزوزومی می‌باشد (۹۵).

انجیر دارای یک فورانوکومارین (گروهی از ترکیبات آلی گیاهی) به نام پسورالن است. تأثیر سمیت سلولی این ترکیب در کشت سلول‌های سرطانی مورد بررسی قرار گرفته و مشخص شده است که پسورالن قادر به سرکوب سنتز DNA و آسیب غشای سلولی می‌باشد. کاهش وزن موش‌های حامل تومور که با این ترکیب تیمار شدند، نشان می‌دهد که این ترکیب می‌تواند عامل مؤثری در درمان سرطان باشد (۹۶).

رادیکال‌های آزاد که در ارتباط با مراحل آخر ایجاد التهاب و درد می‌باشند، هدف ترکیبات پلی‌فنول به ویژه فلاونوئیدهای موجود در عصاره انجیر قرار می‌گیرند و همین امر باعث می‌شود که انجیر فعالیت آنتی‌اکسیدانی، ضد درد و ضد التهاب را از خود نشان دهد (۹۷). تغییر سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در بروز دیابت نقش دارد و عصاره انجیر با نرمالیزه کردن سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در بهبود دیابت مؤثر است (۷۴). نتایج مطالعات حاکی از آن هستند که عصاره متانولی انجیر، تأثیر بسیار خوبی بر موش‌های دیابتی داشته

تخمیر می‌شوند و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند بوتیرات را تولید می‌کنند (۸۶). یکی از مهم‌ترین تأثیراتی که بوتیرات بر بدن دارد این است که سبب پیشرفت مسیر انتقال پیامی به نام مسیر  $TGF-\beta$  (Transforming growth factor beta) می‌شود. این مسیر می‌تواند مهارکننده‌های تکثیری یا مهارکننده‌های تمایز سلول‌های سرطانی را فعال کند (۸۷). پروتئین‌های مهارکننده تمایزی، مراحل مختلف سلولی مانند رشد سلولی، تمایز، آپوپتوز، رگ‌زایی و تغییر شکل سلول را تنظیم می‌کنند (۸۸). یکی دیگر از تأثیرات محافظتی بوتیرات این است که به عنوان یک مهارکننده قدرتمند برای هیستون داستیلاز (مهارکننده بیان ژن‌های مسئول توقف رشد، تمایز و آپوپتوز سلول‌های سرطانی) عمل می‌کند (۸۹). فیبرها با استفاده از این مسیرها، تأثیر مهمی در پیشگیری از یبوست و سرطان‌های گوارشی به ویژه سرطان کولون دارند.

پتاسیم موجود در انجیر برای بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، افسردگی و اسکیزوفرنی بسیار مفید است. رژیم‌های غذایی حاوی سدیم بالا و پتاسیم کم می‌توانند سبب رشد سلول‌های توموری گردند؛ زیرا pH نرمال و تعادل آب در سلول‌های انسانی را تغییر می‌دهند (۹۰، ۹۱). کلسیم موجود در انجیر، تنظیم‌کننده عملکرد نورون‌ها بوده و نقش به‌سزایی در رشد و تمایز سلول‌ها دارد. در طول لوله گوارشی (به ویژه در معده و روده کوچک)، گیرنده حساس به کلسیم وجود دارد. در بسیاری از سلول‌ها، تغییر در غلظت  $Ca^{2+}$  خارج سلولی سبب تغییر رفتار سلول از تکثیر به سمت پایان تمایز می‌شود. در سرطان تنظیمات مربوط به تکثیر، تمایز، آپوپتوز و عوامل دخیل در رشد بر هم می‌خورد؛ بنابراین احتمالاً تخریب عملکرد گیرنده حساس به کلسیم در پیشرفت تومور نقش دارد (۹۲). استفاده از کلسیم در پیشگیری از سرطان‌های مربوط به لوله گوارش مانند کولون (۹۳) بسیار مؤثر بوده و

مهار همانندسازی ویروس، دارای فعالیت ضد ویروسی می‌باشد (۱۰۵).

عصاره متانولی برگ درخت انجیر با کاهش سطح آنزیم‌های کبدی، اثر محافظتی مهمی را برای این ارگان ایجاد می‌کند. به احتمال زیاد، این تأثیر به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان در عصاره انجیر است. علاوه بر این، وجود ترکیبات کومارین در عصاره متانولی در ایجاد تأثیر محافظ کبدی، مؤثر می‌باشد (۱۰۶).

در مطالعه‌ای مشخص گردید که میوه تازه انجیر دارای یک ماده اصلی به نام C,R است که به علت برخورداری از خواص آنتی‌اکسیدانی، نقش مثبتی در یادگیری و حافظه دارد (۱۰۷). همچنین در پژوهشی نشان داده شد که از بین سه میوه خرما، انجیر و زیتون، انجیر بیشترین تأثیر را بر افزایش حافظه دارد و در مقایسه با سه میوه دیگر باعث کاهش زمان تأخیر و افزایش بیشتر حافظه می‌شود (۵۱).

انجیر به دلیل داشتن مواد لعابی و قندهای طبیعی به عنوان یک ملین بسیار ارزشمند برای اطفال و سالمندان مورد استفاده قرار می‌گیرد (۱۰۸). انجیر یکی از چهار داروی مؤثر در درمان یبوست، انسداد روده (۱۰۹) و نقرس می‌باشد (۱۱۰).

### زیتون (*Olive*)

**معرفی:** زیتون از خانواده Oleaceae با نام علمی *Olea europea* بوده و دارای مزاج گرم و خشک می‌باشد (شکل ۵).



شکل ۵: زیتون

است؛ تا جایی که می‌توان این عصاره را به عنوان درمان مکمل برای بیماران دیابتی مورد استفاده قرار داد (۹۸). پژوهشگران گمان می‌نمایند که این تأثیر ناشی از فراهم‌سازی افزایش جذب گلوکز است (۹۹).

میوه انجیر از طریق فعال‌سازی کانال‌های K+ATP سبب کاهش کلسیم درون سلولی می‌شود؛ در نتیجه باعث ایجاد انقباض در ماهیچه‌های صاف می‌گردد؛ بنابراین این میوه برای بیماری‌های مربوط به فعالیت بیش از اندازه سیستم گوارشی نظیر کولیت و اسهال توصیه می‌شود. باز شدن کانال‌های پتاسیمی و کاهش میزان کلسیم درون سلولی، تأثیر مهمی بر آدرنالین و تجمع پلاکت‌ها دارد که این امر احتمالاً یکی از دلایل استفاده از انجیر در درمان بیماری‌های التهابی می‌باشد (۱۰۰). این نکته قابل توجهه که انجیر مجموعه‌ای از خواص متناقض است؛ یعنی هم برای اسهال و هم برای یبوست مفید می‌باشد به اثبات رسیده است (۱۰۱). احتمالاً یکی از دلایل این امر این است که طبیعت، چنین تناقضاتی را جهت متعادل‌سازی عوارض جانبی در موارد مصرف زیاد قرار داده است (۱۰۰).

عصاره اتانولی برگ‌های درخت انجیر، تأثیر تب‌بر چشمگیری بر دمای بالای بدن موش‌های آزمایشگاهی دارد و حتی این تأثیر با اثر داروی استاندارد تب‌بر مانند استامینوفن قابل مقایسه می‌باشد (۱۰۲). عصاره آبی استخراج شده از برگ درخت انجیر که دارای دو پروتئین به نام‌های فیوژین یک و فیوژین دو است، دارای خاصیت ضد قارچی می‌باشد (۱۰۳). تأثیر ضد قارچی عصاره انجیر علیه قارچ‌هایی نظیر مخمر، کاندیدا آلبیکنز، کریپتوکوکوس نئوفرمانس و میکروسپوروم نیز به اثبات رسیده است (۱۰۴).

با توجه به اینکه شیره انجیر در طب سنتی برای درمان زگیل استفاده می‌گشته و این بیماری منشأ ویروسی دارد؛ بنابراین ممکن است بر سایر ویروس‌ها نیز تأثیر داشته باشد. در این راستا، در پژوهشی مشخص گردید که انجیر با

قلبی در حوزه‌های مدیترانه که مصرف بالای روغن زیتون دارند، به طور چشمگیری پایین است. پژوهشگران این امر را به وجود چربی‌های اشباع نشده در این روغن نسبت داده‌اند که باعث افزایش چربی خوب خون (HDL)، کاهش چربی بد خون (LDL)، کاهش کلسترول و کاهش تری‌گلیسرید شده و به علت داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی نظیر پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها باعث جلوگیری از تشکیل رادیکال‌های آزاد و در نهایت مانع تصلب شرایین می‌شود. در این راستا، در مطالعه‌ای نشان داده شد که روغن زیتون از طریق اثر بر سطح لیپیدهای مغز باعث کاهش حجم سکنه‌های مغزی و محافظت عصبی در موش‌های آزمایشگاهی می‌شود (۱۱۱).

مطالعات اخیر حاکی از آن هستند که روغن زیتون به دلیل وجود ترکیبات فنلی و اسیدهای چرب غیر اشباع، نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارد و اثر آن بر سرطان مری (۱۱۲) و کولون (۱۱۳) مؤثر گزارش شده است.

امروزه مطالعات نشان داده‌اند که روغن زیتون نقش مهمی در درمان بیماری‌های مختلف پوستی دارد. طبق نظر پژوهشگران، مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در این روغن از ایجاد رادیکال‌های آزاد در سلول‌های پوستی و ایجاد سرطان پوست جلوگیری نموده و اسید اولئیک موجود در آن باعث می‌شود که چین و چروک‌های ناشی از پیری، دیرتر ظاهر شود. همچنین این روغن به دلیل داشتن ویتامین E در ترمیم زخم‌های پوستی (۱۱۴) و زخم پای دیابتی مؤثر می‌باشد (۱۱۵، ۱۱۶). در این راستا، نتایج پژوهشی نشان دادند که روغن زیتون با فعال کردن سیستم‌های دخالت‌کننده در مسیرهای ضد درد، در درد التهابی ایجاد شده در موش‌های آزمایشگاهی مؤثر بوده و مالیدن این روغن بر کاهش درد اثرگذار می‌باشد (۱۱۳)؛ از این رو مالیدن این روغن روی پوست باعث شادابی و حفظ

**بررسی قرآنی:** زیتون شش بار در قرآن مجید (آیات ۹۹ و ۱۴۱ سوره انعام، آیه ۲۹ سوره عبس، آیه ۱۱ سوره نحل، آیه ۳۵ سوره نور و آیه ۲۰ سوره مؤمنون) آمده است. **بررسی روایی:** احادیث و روایات متعددی در مورد استفاده از زیتون از ائمه معصومین (ع) وارد شده است که در این راستا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پیغمبر اکرم (ص): "روغن زیتون بخورید؛ زیرا صفا و سودای بدن را متعادل می‌سازد، بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را قوی و انسان را خوش اخلاق و نیک‌نفس می‌کند و غم و اندوه را برطرف می‌نماید."

امام رضا (ع): "زیتون غذای خوبی است. دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را می‌زداید، رنگ چهره را روشن می‌گرداند و اعصاب را محکم ساخته، خشم و غضب را فرومی‌نشاند."

امام صادق (ع): "زیتون بخورید و به بدن خود بمالید که درخت مبارکی می‌باشد."

پیغمبر اکرم (ص): "از روغن زیتون بخور و آن را به بدن خود بمال. هرکس روغن زیتون بخورد، چهل روز از شیطان در امان خواهد بود."

امام صادق (ع): "سرکه و روغن زیتون، خوراک ما و پیامبران است."

**بررسی پزشکی سنتی:** در طب سنتی در مورد زیتون به فوایدی از جمله موارد زیر اشاره شده است: نرم‌کننده، صفرابر، دفع‌کننده سنگ صفر، رفع سرفه‌های خشک، گرم‌کش، ضد خارش، درمان کم‌خونی، مقوی لثه، تب‌بر، ضد نفرس، ضد جوش و مقوی قوای جنسی.

**بررسی پزشکی کلاسیک:** مطابق با نظر متخصصان تغذیه، زیتون با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی قوی، در صنایع دارویی، غذایی و بهداشتی از اهمیت بالایی برخوردار است. میوه زیتون دارای ماده‌ای مغذی، آرام‌بخش و مسهلی ملایم است که زخم معده و دوازدهه را بهبود می‌بخشد (۱۰۸).

براساس مطالعات اخیر، شیوع بیماری‌های عروق کرونر

سلامت پوست می‌گردد که با توصیه‌های نبوی مبنی بر مالیدن روغن زیتون بر پوست مطابقت دارد. در پژوهشی که دانشمندان ژاپنی به منظور جستجوی ماده‌ای پروتئینی موسوم به "متالوئیندز" (که باعث کاهش کلسترول، تقویت قلب، تنظیم تنفس و از بین رفتن عوارض پیری می‌شود) در میان گیاهان انجام دادند، تنها این ماده در انجیر یا زیتون به تنهایی فایده مورد نظر را برای سلامتی انسان نداشت. این پژوهشگران گزارش نمودند که باید آن دو را با یکدیگر مخلوط کنند. آن‌ها بهترین میزان را برای بهترین تأثیر، یک انجیر و هفت زیتون یافتند که با بیانات قرآن مجید که در آن یک بار از انجیر و شش بار از زیتون یاد شده است، همخوانی دارد (۱۱۷). در این ارتباط، نتایج مطالعه‌ای حاکی از آن بود که مصرف عصاره برگ زیتون باعث کاهش فشار خون و کلسترول خون در مردان می‌شود (۱۱۸). روغن زیتون مانند ایبوپروفن (داروی ضد التهاب غیر استروئیدی) می‌تواند التهاب را مهار کند. اگرچه ساختمان این دو مشابه نیست؛ اما هر دو آنزیم‌های سیکلواکسیژناز را در مسیر سنتز پروستاگلاندین (فاکتورهای التهاب‌زا) مهار می‌کنند (۱۱۹).

## بحث

انگور سرشار از ترکیبات پلی‌فنول بوده و ۶۰ تا ۷۰ درصد از پلی‌فنول انگور در هسته آن موجود است. هسته انگور دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی می‌باشد. ترکیبات فنولی موجود در دانه انگور عمدتاً فلاونوئیدها هستند. سه فلاون جدید آنتی‌اکسیدان به نام‌های وینیفرون‌های A، B و C از هسته انگور جدا شده است (۱۲۰).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که هسته انگور دارای پروسیانیدین است که اثرات ضد التهاب، ضد درد مفاصل، ضد آلرژی (۱۲۱)، ضد آنژیوزنز (۱۲۲)، ضد باکتری (۱۲۳)، مهار تکثیر سلولی (۱۲۴)، القای آپوپتوز (۱۲۵)، ضد تومور

(۱۲۶)، ضد دیابت (۱۲۷) و جلوگیری از بیماری‌های قلبی و پیری دارد. دیگر مطالعات نشان داده‌اند که پروآنتوسیانیدین هسته انگور از بدن در برابر آفتاب محافظت کرده و بینایی و گردش خون را بهبود می‌بخشد (۱۲۰).

میوه، آب، دانه و روغن دانه انار از طریق مکانیسم‌های آنتی‌اکسیدانی، ضد تکثیر سلولی (اختلال در سیکل سلولی، آپوپتوز و رگ‌زایی) و ضد التهابی از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری نموده و در بهبود سرطان‌های پروستات، پستان، پوست، روده بزرگ، دهان و خون مؤثر گزارش شده است (۱۲۸). علاوه بر این، انار آثار ضد ویروسی (هرپس ویروس‌ها و ویروس آنفلونزا) و ضد باکتریایی (سالمونلا تیفی و ویبریو کلرا) را از خود نشان داده است (۲) و عصاره دانه انار به عنوان کاهنده مقاومت آنتی‌بیوتیکی (مترونیدازول و کلاریترومایسین) در ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده) مؤثر گزارش شده است؛ از این رو مصرف این میوه برای سیستم ایمنی و گوارش نیز بسیار مفید می‌باشد.

آب انار حدود ۱۶ درصد از نیاز روزانه ویتامین C در بزرگسالان را به ازای هر ۱۰۰ میلی‌لیتر فراهم می‌کند و منبع خوبی از ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک)، پتاسیم و فنول‌های طبیعی مانند الاگیتانین‌ها و فلاونوئیدها می‌باشد (۱۲۹).

مقالات و بررسی‌های علمی مختلفی در مورد اثرات گوناگون خرما انجام شده است. این میوه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر فلاونوئیدها می‌باشد که با مهار رادیکال‌های مخرب، اثرات حفاظتی و ضد سرطانی قوی را از خود نشان داده و خاصیت ضد باکتریایی و آنتی‌اکسیدانی آن ثابت شده است (۵۱، ۱۳۰). علاوه بر این، خرما دارای اثرات ضد توموری، ضد التهابی در زخم معده و ضد اسهال می‌باشد (۱۳۱).

انجیر از جمله میوه‌هایی است که دارای بالاترین میزان

سپونین می‌باشد، نتایج نشان دادند که میوه‌های ذکر شده در قرآن مجید حاوی ماده بسیار اثربخش فلاونوئید هستند و آثار مفید و حفاظتی برای سلامتی انسان داشته و می‌توانند به عنوان درمان مکمل در بیماری‌های متعددی مورد استفاده قرار بگیرند. همان‌طور که در قرآن و روایات نیز آمده است، استفاده از میوه‌های مذکور دارای خواص درمانی بوده و پزشکی کلاسیک نیز مؤید این مهم می‌باشد.

### حمایت مالی

پژوهش حاضر بدون هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است.

### ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر با رعایت تمام موازین اخلاقی صورت گرفته است.

### تضاد منافع

پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضادی با منافع فرد، گروه و یا سازمان خاصی ندارد.

### تشکر و قدردانی

از اساتید گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی گناباد تشکر و قدردانی می‌گردد.

آنتی‌اکسیدان بوده (۱۳۲، ۱۳۳) و پوست آن منبع مهمی از آنتوسیانین و پلی‌فنول می‌باشد. با توجه به وجود ترکیبات فعال در پوست انجیر، رنگ آن می‌تواند خواص مغذی متفاوت داشته باشد. تحقیقات انجام شده در مورد این گیاه مشخص کرده‌اند که بیشترین ترکیبات فنولی به ویژه آنتوسیانین و فلاونوئیدها در پوست انجیر جمع شده‌اند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی انجیرهای سیاه و بنفش، دو برابر انواع سبز و زرد آن است و به همین ترتیب میزان آنتوسیانین آن ۱۵ برابر و میزان ترکیبات فنولی آن ۲/۵ برابر می‌باشد (۱۳۴).

در این راستا، پرفسور Villette با استفاده از یک کارآزمایی بالینی، دستورالعمل یک هرم غذایی را مطرح نمود که در این هرم تمام چربی‌ها را بد نمی‌داند و به شکل قابل توجهی بر مصرف روغن‌های گیاهی به ویژه روغن زیتون تأکید می‌کند (۱۳۵). این روغن حاوی ترکیبات پلی‌فنولی است که حضور این ترکیبات نقش مؤثری در درمان انواع سرطان، بیماری‌های قلبی-عروقی، التهابات روماتیسمی و بیماری‌های گوارشی دارد.

### نتیجه‌گیری

در این مطالعه که مروری بر میوه‌هایی همچون انگور، انار، خرما، انجیر و زیتون از نظر وجود مواد مختلف آنتی‌اکسیدانی از جمله فلاونوئید، آلکالوئید، تانین و

## References

- Ghadimi R, Kamrani M, Zarghami A, Darzi AA. The role of nutrition in educational and spiritual development of human beings: Quranic perspective. Journal of Babol University of Medical Sciences. 2013;15(1):34-9.
- Kahrizi D, Molsaghi M, Faramarzi A, Yari K, Kazemi E, Farhadzadeh AM, et al. Medicinal plants in holy Quran. Am J Sci Res. 2012;42:62-71.
- Shafaghat A. Phytochemical investigation of quranic fruits and plants. Journal of Medicinal Plants. 2010;3(35):61-6.
- Musavi M, Shahveisi N, Khatibi S. A study of the nutritional and therapeutic properties of olives in the Qur'an, hadiths, traditional medicine and modern medicine. Research on Religion & Health. 2017; 3(3):92-108.
- Qusti SY, Abo-khatwa AN, Lahwa MAB. Screening of antioxidant activity and phenolic content of selected food items cited in the Holly Quran. EJBS. 2010;2(1):40-51.
- Hart Jr A, Tinker LF, Bowen DJ, Satia-Abouta J, McLerran D. Is religious orientation associated with

- fat and fruit/vegetable intake? *Journal of the American Dietetic Association*. 2004;104(8):1292-6.
7. Nasiri M, Sadeghi O, Eshaghi H. Assessment of Therapeutic Properties of Quranic Fruits and Their Conformity to the Findings of Modern Medical Sciences. *Research on Science and Religion*. 2014;5(9):133-52.
  8. Mousavi T, Raffei A, Amjadi O, Yoosefpoor M, Zakavi A. Medicinal properties - nutrition of grapes in Islamic sources, traditional medicine and modern medicine. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2015;25(130):169-90.
  9. Reynolds A, Duffrin MW, Juerges E, Stephens S, Hines IN. *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. Elsevier. 2012.
  10. Chun K-S, Kundu J, Kundu JK, Surh Y-J. Targeting Nrf2-Keap1 signaling for chemoprevention of skin carcinogenesis with bioactive phytochemicals. *Toxicology letters*. 2014;229(1):73-84.
  11. Hsu C-P, Lin Y-H, Chou C-C, Zhou S-P, Hsu Y-C, Liu C-L, et al. Mechanisms of grape seed procyanidin-induced apoptosis in colorectal carcinoma cells. *Anticancer research*. 2009;29(1):283-9.
  12. Engelbrecht AM, Mattheyse M, Ellis B, Loos B, Thomas M, Smith R, et al. Proanthocyanidin from grape seeds inactivates the PI3-kinase/PKB pathway and induces apoptosis in a colon cancer cell line. *Cancer letters*. 2007;258(1):144-53.
  13. Agarwal C, Sharma Y, Agarwal R. Anticarcinogenic effect of a polyphenolic fraction isolated from grape seeds in human prostate carcinoma DU145 cells: modulation of mitogenic signaling and cell-cycle regulators and induction of G1 arrest and apoptosis. *Molecular Carcinogenesis: Published in cooperation with the University of Texas MD Anderson Cancer Center*. 2000;28(3):129-38.
  14. Dhanalakshmi S, Agarwal R, Agarwal C. Inhibition of NF- $\kappa$ B pathway in grape seed extract-induced apoptotic death of human prostate carcinoma DU145 cells. *International journal of oncology*. 2003; 23(3):721-7.
  15. Lu J, Zhang K, Chen S, Wen W. Grape seed extract inhibits VEGF expression via reducing HIF-1 $\alpha$  protein expression. *Carcinogenesis*. 2009;30(4):636-44.
  16. Whitlock NC, Baek SJ. The anticancer effects of resveratrol: modulation of transcription factors. *Nutrition and cancer*. 2012;64(4):493-502.
  17. Dohadwala MM, Vita JA. Grapes and cardiovascular disease. *The Journal of nutrition*. 2009;139(9):1788S-93S.
  18. Folts JD. Potential health benefits from the flavonoids in grape products on vascular disease. *Flavonoids in cell function: Springer*; 2002. p. 95-111.
  19. Castilla P, Echarri R, Dávalos A, Cerrato F, Ortega H, Teruel JL, et al. Concentrated red grape juice exerts antioxidant, hypolipidemic, and antiinflammatory effects in both hemodialysis patients and healthy subjects. *The American journal of clinical nutrition*. 2006;84(1):252-62.
  20. Foppa M, Fuchs FD, Preissler L, Andrighetto A, Rosito GA, Duncan BB. Red wine with the noon meal lowers post-meal blood pressure: a randomized trial in centrally obese, hypertensive patients. *Journal of studies on alcohol*. 2002;63(2):247-51.
  21. Woodward DL, Shanmuganayagam D, Folts JD. Grape extracts and risk factors for cardiovascular disease. *US Cardiol*. 2004;18:45-55.
  22. Vitseva O, Varghese S, Chakrabarti S, Folts JD, Freedman JE. Grape seed and skin extracts inhibit platelet function and release of reactive oxygen intermediates. *Journal of cardiovascular pharmacology*. 2005;46(4):445-51.
  23. Kishimoto Y, Tani M, Kondo K. Pleiotropic preventive effects of dietary polyphenols in cardiovascular diseases. *European journal of clinical nutrition*. 2013;67(5):532-5.
  24. Wu JM, Wang Z-R, Hsieh T-C, Bruder JL, Zou J-G, Huang Y-Z. Mechanism of cardioprotection by resveratrol, a phenolic antioxidant present in red wine. *International journal of molecular medicine*. 2001;8(1):3-17.
  25. Anastassiou CA, Patel BA, Arundell M, Yeoman MS, Parker KH, O'Hare D. Subsecond voltammetric separation between dopamine and serotonin in the presence of ascorbate. *Analytical chemistry*. 2006; 78(19):6990-8.
  26. Calderón-Guzmán D, Hernández-Islas JL, Espitia-Vázquez I, Barragán-Mejía G, Hernández-García E, Santamaría-del Ángel D, et al. Pyridoxine, regardless of serotonin levels, increases production of 5-hydroxytryptophan in rat brain. *Archives of medical research*. 2004;35(4):271-4.
  27. Chui MH, Greenwood CE. Antioxidant vitamins reduce acute meal-induced memory deficits in adults with type 2 diabetes. *Nutrition Research*. 2008; 28(7):423-9.
  28. Shukitt-Hale B, Carey A, Simon L, Mark DA, Joseph JA. Effects of Concord grape juice on cognitive and motor deficits in aging. *Nutrition*. 2006;22(3):295-302.
  29. Sarkaki A, Farbood Y, Badavi M. The effect of grape seed extract (GSE) on spatial memory in aged male rats. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 2007;23(4):561.
  30. Balu M, Sangeetha P, Haripriya D, Panneerselvam C. Rejuvenation of antioxidant system in central nervous system of aged rats by grape seed extract. *Neuroscience letters*. 2005;383(3):295-300.



31. Hassan HMM. Hepatoprotective effect of red grape seed extracts against ethanol-induced cytotoxicity. *Glob J Biotechnol Biochem*. 2012;7(2):30-7.
32. Imlay JA, Linn S. DNA damage and oxygen radical toxicity. *Science*. 1988;240(4857):1302-9.
33. Park M-K, Park J-S, Cho M-L, Oh H-J, Heo Y-J, Woo Y-J, et al. Grape seed proanthocyanidin extract (GSPE) differentially regulates Foxp3+ regulatory and IL-17+ pathogenic T cell in autoimmune arthritis. *Immunology Letters*. 2011;135(1-2):50-8.
34. Montealegre RR, Peces RR, Vozmediano JLC, Gascueña JM, Romero EG. Phenolic compounds in skins and seeds of ten grape *Vitis vinifera* varieties grown in a warm climate. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2006;19(6-7):687-93.
35. Kammerer D, Claus A, Carle R, Schieber A. Polyphenol screening of pomace from red and white grape varieties (*Vitis vinifera* L.) by HPLC-DAD-MS/MS. *Journal of agricultural and food chemistry*. 2004;52(14):4360-7.
36. Amjadi O, Mousavi T, Rafiei A, Afzali MA, Yousefpour M, Ghaemi A. Therapeutic and Nutritional Effects of Pomegranate from the Perspective of Islamic Texts, Traditional and Modern Medicine. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2016;25(134):374-93.
37. Nojavan F, Danesh A. A review of the properties of pomegranate from the perspective of traditional Iranian medicine and modern medicine. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2017; 8(1):35-49.
38. Bhandari PR. Pomegranate (*Punica granatum* L.). Ancient seeds for modern cure? Review of potential therapeutic applications. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*. 2012;2(3):171.
39. Shaygannia E, Bahmani M, Zamanzad B, Rafieian-Kopaei M. A review study on *Punica granatum* L. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*. 2016;21(3):221-7.
40. Jurenka J. Therapeutic applications of pomegranate (*Punica granatum* L.): a review. *Alternative medicine review*. 2008;13(2).
41. Ahmed S, Wang N, Hafeez BB, Cheruvu VK, Haqqi TM. *Punica granatum* L. extract inhibits IL-1 $\beta$ -Induced expression of matrix metalloproteinases by inhibiting the activation of MAP kinases and NF- $\kappa$ B in human chondrocytes in vitro. *The Journal of nutrition*. 2005;135(9):2096-102.
42. Shukla M, Gupta K, Rasheed Z, Khan KA, Haqqi TM. Bioavailable constituents/metabolites of pomegranate (*Punica granatum* L) preferentially inhibit COX2 activity ex vivo and IL-1 $\beta$ -induced PGE 2 production in human chondrocytes in vitro. *Journal of inflammation*. 2008;5(1):9.
43. Türk G, Sönmez M, Aydın M, Yüce A, Gür S, Yüksel M, et al. Effects of pomegranate juice consumption on sperm quality, spermatogenic cell density, antioxidant activity and testosterone level in male rats. *Clinical nutrition*. 2008;27(2):289-96.
44. Chen B, Longtine MS, Nelson DM. Punicalagin, a polyphenol in pomegranate juice, downregulates p53 and attenuates hypoxia-induced apoptosis in cultured human placental syncytiotrophoblasts. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. 2013;305 (10):E1274-E80.
45. El Mageid MMA, Salama NA, Saleh MAM, Abo-Taleb HM. Evaluation of antidiabetic, hypocholesterolemic of pomegranate (*Punica granatum* L.) juice powders and peel powder extracts in male albino rats. *IOSR-JPBS*. 2016;11(6):53-64.
46. Asgary S, Keshvari M, Sahebkar A, Hashemi M, Rafieian-Kopaei M. Clinical investigation of the acute effects of pomegranate juice on blood pressure and endothelial function in hypertensive individuals. *ARYA athero-sclerosis*. 2013;9(6):326.
47. Aviram M, Dornfeld L. Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure. *Atherosclerosis*. 2001;158(1):195-8.
48. Heller R, Unbehaun A, Schellenberg B, Mayer B, Werner-Felmayer G, Werner ER. L-ascorbic acid potentiates endothelial nitric oxide synthesis via a chemical stabilization of tetrahydrobiopterin. *Journal of biological chemistry*. 2001;276(1):40-7.
49. Aviram M, Rosenblat M, Gaitini D, Nitecki S, Hoffman A, Dornfeld L, et al. Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation. *Clinical Nutrition*. 2004;23(3):423-33.
50. Musavi M, Shahveisi N, Khatibi S. A study of the nutritional and therapeutic properties of dates in the Qur'an, oneness, traditional medicine and modern medicine. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2017;8(3):297-308.
51. Zangeneh FZ, Moezi L, Zargar AA. The effect of palm date, fig and olive fruits regimen on weight, pain threshold and memory in mice. *Iranian Journal of Medicinal and Aromatic Plants*. 2009;25(2):149-58.
52. Mojahed S, Aflatunian A, Khadem N, Dehghani Firouzabadi R, Karimi Zarchi M. An investigation into effectiveness of date (*Rutab*) on postpartum hemorrhage. *SSU\_Journals*. 2012;20(2):159-66.
53. Al-Qarawi AA, Mousa HM, Ali BH, Abdel-Rahman H, El-Mougy SA. Protective effect of extracts from dates (*Phoenix dactylifera* L.) on carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in rats. *Int J Appl Res Vet*

- Med. 2004;2(3):176-80.
54. Prakash R, Gandotra S, Singh LK, Das B, Lakra A. Rapid resolution of delusional parasitosis in pellagra with niacin augmentation therapy. *General hospital psychiatry*. 2008;30(6):581-4.
  55. Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammoud N, Ibrahimzadeh S. Comparing the efficacy of dates and oxytocin in the management of postpartum hemorrhage. *Shiraz E-Medical Journal*. 2007;8(2):64-71.
  56. Al-Kuran O, Al-Mehaisen L, Bawadi H, Beitawi S, Amarin Z. The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. *Journal of obstetrics and gynaecology*. 2011;31(1):29-31.
  57. Marwat SK, Khan MA, Khan MA, Ahmad M, Zafar M, Rehman F, et al. Fruit plant species mentioned in the Holy Qura'n and Ahadith and their ethnomedicinal importance. *American-Eurasian Journal of Agricultural and Environmental Science*. 2009;5(2):284-95.
  58. Moosavy M, Shavisi N, Khatibi S. Survey of Nutritional and Remedial Properties of Fig in Islamic, Traditional and Modern Medicine. *Clinical Excellence*. 2016;5(2):1-16.
  59. Jeong WS, Lachance PA. Phytosterols and fatty acids in fig (*Ficus carica*, var. Mission) fruit and tree components. *Journal of food science*. 2001;66(2):278-81.
  60. Vinson JA. The functional food properties of figs. *Cereal foods world*. 1999;44(2):82-7.
  61. Vinson JA, Hao Y, Su X, Zubik L. Phenol antioxidant quantity and quality in foods: vegetables. *Journal of agricultural and food chemistry*. 1998;46(9):3630-4.
  62. Tsalokostas G. Using tissue culture as an alternative source of polyphenols produced by *Ficus carica* L: City University of New York; 2009.
  63. Chiang Y-M, Chang J-Y, Kuo C-C, Chang C-Y, Kuo Y-H. Cytotoxic triterpenes from the aerial roots of *Ficus microcarpa*. *Phytochemistry*. 2005;66(4):495-501.
  64. Authors: YS Lee, JD Cha. Synergistic antibacterial activity of fig (*Ficus carica*) leaves extract against clinical isolates of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. *Journal: Microbiology and Biotechnology Letters*. 2010;38(4):405-13.
  65. Ahmad J, Khan S, Iqbal D. Evaluation of antioxidant and antimicrobial activity of *Ficus carica* leaves: an in vitro approach. *Journal of Plant Pathology & Microbiology*. 2013.
  66. Patil VV, Bhangale SC, Patil VR. Studies on immunomodulatory activity of *Ficus carica*. *Int J Pharm Pharm Sci*. 2010;2(4):97-9.
  67. Canal JR, Torres MD, Romero A, Pérez C. A chloroform extract obtained from a decoction of *Ficus carica* leaves improves the cholesterolaemic status of rats with streptozotocin-induced diabetes. *Acta Physiologica Hungarica*. 2000;87(1):71-6.
  68. Al-Maliki ADM. Isolation and Identification of Tannins from *Ficus carica* L. Leaves and Study of Their Medicinal Activity Against Pathogenic Bacteria. *Journal of Thi-Qar Science*. 2012;3(3):96-106.
  69. Wang J, Wang X, Jiang S, Lin P, Zhang J, Lu Y, et al. Cytotoxicity of fig fruit latex against human cancer cells. *Food and chemical toxicology*. 2008;46(3):1025-33.
  70. Ghazanfar SA. *Handbook of Arabian medicinal plants*: CRC press; 1994.
  71. Wang G, Wang H, Song Y, Jia C, Wang Z, Xu H. Studies on anti-HSV effect of *Ficus carica* leaves. *Zhong yao cai= Zhongyaocai= Journal of Chinese medicinal materials*. 2004;27(10):754-6.
  72. Stepek G, Buttle DJ, Duce IR, Lowe A, Behnke JM. Assessment of the anthelmintic effect of natural plant cysteine proteinases against the gastrointestinal nematode, *Heligmosomoides polygyrus*, in vitro. *Parasitology*. 2005;130(2):203-11.
  73. Agabeili RA, Kasimova TE, Alekperov UK. Antimutagenic activity of plant extracts from *Armoracia rusticana*, *Ficus carica* and *Zea mays* and peroxidase in eukaryotic cells. *TSitologiia i genetika*. 2004;38(2):40-5.
  74. Perez C, Canal JR, Torres MD. Experimental diabetes treated with *Ficus carica* extract: effect on oxidative stress parameters. *Acta Diabetologica*. 2003;40(1):3-8.
  75. Rubnov S, Kashman Y, Rabinowitz R, Schlesinger M, Mechoulam R. Suppressors of cancer cell proliferation from fig (*Ficus carica*) resin: isolation and structure elucidation. *Journal of Natural products*. 2001; 64(7):993-6.
  76. Khodarahmi GA, Ghasemi N, Hassanzadeh F, Safaie M. Cytotoxic effects of different extracts and latex of *Ficus carica* L. on HeLa cell line. *Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR*. 2011;10(2):273.
  77. Hashemi SA, Abediankenari S, Ghasemi M, Azadbakht M, Yousefzadeh Y, Dehpour AA. The effect of fig tree latex (*Ficus carica*) on stomach cancer line. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2011;13(4):272.
  78. Bhat M, Ali M, Mir S. New flavonol diesters from the stem bark of *Ficus carica* L. *L Int Res J Pharm*. 2012;3:140-3.
  79. Kocic B, Filipovic S, Nikolic M, Petrovic B. Effects of anthocyanins and anthocyanin-rich extracts on the risk for cancers of the gastrointestinal tract. *Journal of BU ON: official journal of the Balkan Union of Oncology*. 2011;16(4):602-8.
  80. Tramer F, Moze S, Ademosun AO, Passamonti S, Cvorovic J. Dietary anthocyanins: impact on colorectal cancer and mechanisms of action. *Colorectal Cancer-from Prevention to Patient Care: IntechOpen*; 2012.
  81. Hou D-X. Potential mechanisms of cancer chemoprevention by anthocyanins. *Current molecular*

- medicine. 2003;3(2):149-59.
82. Wang L-S, Stoner GD. Anthocyanins and their role in cancer prevention. *Cancer letters*. 2008;269(2):281-90.
  83. Davoodian-Dehkordi A, Yousefi M, Moshtaghi E, Rahimian R, Rafieian-Kopaei M. The effect of hydro-alcoholic extract of dried *Ficus carica* on spatial learning and memory in mice. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2011;12.
  84. Raupp DdS, Rosa DA, Marques SHdP, Banzatto DA. Digestive and functional properties of a partially hydrolyzed cassava solid waste with high insoluble fiber concentration. *Scientia agricola*. 2004;61(3):286-91.
  85. Wijnands MVW, Appel MJ, Hollanders VMH, Woutersen RA. A comparison of the effects of dietary cellulose and fermentable galacto-oligosaccharide, in a rat model of colorectal carcinogenesis: fermentable fibre confers greater protection than non-fermentable fibre in both high and low fat backgrounds. *Carcinogenesis*. 1999;20(4):651-6.
  86. Comalada M, Bailon E, de Haro O, Lara-Villoslada F, Xaus J, Zarzuelo A, et al. The effects of short-chain fatty acids on colon epithelial proliferation and survival depend on the cellular phenotype. *Journal of cancer research and clinical oncology*. 2006; 132(8):487-97.
  87. Norton JD. ID helix-loop-helix proteins in cell growth, differentiation and tumorigenesis. *Journal of cell science*. 2000;113(22):3897-905.
  88. Kang Y, Chen C-R, Massagué J. A self-enabling TGF $\beta$  response coupled to stress signaling: Smad engages stress response factor ATF3 for Id1 repression in epithelial cells. *Molecular cell*. 2003;11(4):915-26.
  89. Hinnebusch BF, Meng S, Wu JT, Archer SY, Hodin RA. The effects of short-chain fatty acids on human colon cancer cell phenotype are associated with histone hyperacetylation. *The Journal of nutrition*. 2002;132(5):1012-7.
  90. Jacobs MM. Potassium inhibition of DMH-induced small intestinal tumors in rats. *Nutrition and cancer*. 1990;14(2):95-101.
  91. Kushi LH, Byers T, Doyle C, Bandera EV, McCullough M, McTiernan A, et al. Erratum: American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity (CA-A Cancer Journal for Clinicians (2006) 56,(254-281)). *Ca-A Cancer Journal for Clinicians*. 2007;57(1):66.
  92. Kirchoff P, Geibel JP. Role of calcium and other trace elements in the gastrointestinal physiology. *World journal of gastroenterology: WJG*. 2006; 12(20):3229.
  93. Wu K, Willett WC, Fuchs CS, Colditz GA, Giovannucci EL. Calcium intake and risk of colon cancer in women and men. *Journal of the national cancer institute*. 2002;94(6):437-46.
  94. Ahn J, Albanes D, Peters U, Schatzkin A, Lim U, Freedman M, et al. Dairy products, calcium intake, and risk of prostate cancer in the prostate, lung, colorectal, and ovarian cancer screening trial. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*. 2007; 16(12):2623-30.
  95. Ahmad G, Hossein F, Mansour M. The inhibitory effect of some Iranian plants extracts on the alpha glucosidase. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*. 2008;11(1):1-9.
  96. Wu JZ, Situ ZQ, Wang W, Chen JY, Liu B. Antitumor activity of psoralen on mucocoeidermoid carcinoma cell line MEC-1. *Chinese medical journal*. 1992; 105(11):913-7.
  97. Koka S, Barik R, Joshi J, Jain S. Effect of *Ficus carica* fruit extract on experimentally induced inflammation and nociception. *Journal of Pharmacy and Phytotherapeutics*. 2013;1(5):8-11.
  98. Stalin C, Dineshkumar P, Nithiyananthan K. Evaluation of antidiabetic activity of methanolic leaf extract of *ficus carica* in alloxan-induced diabetic rats. *Asian J Pharm Clin Res*. 2012;5(3):85-7.
  99. Yeh GY, Eisenberg DM, Kaptchuk TJ, Phillips RS. Systematic review of herbs and dietary supplements for glycemic control in diabetes. *Diabetes care*. 2003;26(4):1277-94.
  100. Gilani AH, Mehmood MH, Janbaz KH, Khan A-u, Saeed SA. Ethnopharmacological studies on antispasmodic and antiplatelet activities of *Ficus carica*. *Journal of ethnopharmacology*. 2008;119(1):1-5.
  101. Gilani AH, Shah AJ, Ghayur MN, Majeed K. Pharmacological basis for the use of turmeric in gastrointestinal and respiratory disorders. *Life Sciences*. 2005;76(26):3089-105.
  102. Patil Vikas V, Bhangale SC, Patil VR. Evaluation of anti-pyretic potential of *Ficus carica* leaves. *Evaluation*. 2010;2(2):010.
  103. Yan W, Zhao M, Ma Y, Pan Y-h, Yuan W-x. Primary purification of two antifungal proteins from leaves of the fig (*Ficus carica* L.). *African Journal of Biotechnology*. 2011;10(3):375-9.
  104. Aref HL, Salah KB, Chaumont JP, Fekih A, Aouni M, Said K. In vitro antimicrobial activity of four *Ficus carica* latex fractions against resistant human pathogens (antimicrobial activity of *Ficus carica* latex). *Pak J Pharm Sci*. 2010;23(1):53-8.
  105. Lazreg Aref H, Gaaliche B, Fekih A, Mars M, Aouni M, Pierre Chaumon J, et al. In vitro cytotoxic and antiviral activities of *Ficus carica* latex extracts. *Natural product research*. 2011;25(3):310-9.
  106. Krishna MG, Pallavi E, Ravi KB, Ramesh M, Venkatesh S. Hepatoprotective activity of *Ficus*

- carica Linn. leaf extract against carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in rats. *DARU JOURNAL OF PHARMACEUTICAL SCIENCE*. 2007;15(3):162-6.
107. Solomon A, Golubowicz S, Yablowicz Z, Bergman M, Grossman S, Altman A, et al. Protection of fibroblasts (NIH-3T3) against oxidative damage by cyanidin-3-rhamnoglucoside isolated from fig fruits (*Ficus carica* L.). *Journal of agricultural and food chemistry*. 2010;58(11):6660-5.
108. Moattar F, Kheirandish SH. Importance and value of using religious references and texts in treatment of diseases. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2011;2(1):47-52.
109. Mozaffarpur SA, Naseri M, Dooki MRE, Bijani A, Kamalinejad M, Yousefi M, et al. Introduction of natural medicinal materia effective in treatment of constipation in Persian traditional medicine. *Medical History Journal*. 2012;3(9):79-95.
110. Khavari SAH. Coexistence of Rheumatoid Arthritis and Gout: Case Report and a Review of the Literature. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2012;21(1):320-4.
111. Rabiei Z, Bigdeli MR, Mohagheghi F. Effect of dietary virgin olive oil on infarct volume and brain ceramide, cerebroside and phosphatidylcholine levels in rat stroke model. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*. 2013;15(1):12-31.
112. Rashidkhani B, Hajizadeh AB, Houshyarrad A, Moasheri SM. Dietary patterns and risk of squamous-cell carcinoma of esophagus in Kurdistan Province, Iran. *JOURNAL OF NUTRITION SCIENCES & FOOD TECHNOLOGY*. 2008;3(3):11-21.
113. Eidi A, Moghadam-kia S, Zarringhalam Moghadam J, Rezazadeh S, Eidi M. Antinociceptive effect of olive oil (*Olea europaea* L.) on mice. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2011;14(4):52-9.
114. Najmi M, Shariatpanahi ZV, Tolouei M, Amiri Z. Effect of oral olive oil on healing of 10–20% total body surface area burn wounds in hospitalized patients. *Burns*. 2015;41(3):493-6.
115. Aziza ES, Nahad E, Nabila AB, Wael S. Comparative study of ozonated olive oil ointment versus conventional dressing methods on the healing of grade I diabetic foot ulcers. *Res*. 2011;3:16-30.
116. Haghghian HK, Koushan Y, Asgharzadeh A. Treatment of Diabetic Foot Ulcer with Propolis and Olive Oil: A Case Report. *Journal of Knowledge & Health in Basic Medical Sciences*. 2012;6(4):35-8.
117. Debib A, Dueñas M, Boumediene M, Mothana RA, Latifa A, Tir-Touil MA. Synergetic Hepatoprotective Effect of Phenolic Fractions Obtained from *Ficus Carica* Dried Fruit and Extra Virgin Olive Oil on CCL4-Induced Oxidative Stress and Hepatotoxicity in Rats. *Journal of Food Biochemistry*. 2016;40(4):507-16.
118. Lockyer S, Rowland I, Spencer JPE, Yaqoob P, Stonehouse W. Impact of phenolic-rich olive leaf extract on blood pressure, plasma lipids and inflammatory markers: A randomised controlled trial. *European journal of nutrition*. 2017;56(4):1421-32.
119. Beauchamp GK, Keast RSJ, Morel D, Lin J, Pika J, Han Q, et al. Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. *Nature*. 2005;437(7055):45-6.
120. Arora P, Ansari SH, Nazish I. Bio-functional aspects of grape seeds-a review. *International Journal of Phytomedicine*. 2010;2(3).
121. Chen B-H, Hung M-H, Chen JY-F, Chang H-W, Yu M-L, Wan L, et al. Anti-allergic activity of grapeseed extract (GSE) on RBL-2H3 mast cells. *Food chemistry*. 2012;132(2):968-74.
122. Huang S, Yang N, Liu Y, Hu L, Zhao J, Gao J, et al. Grape seed proanthocyanidins inhibit angiogenesis via the downregulation of both vascular endothelial growth factor and angiopoietin signaling. *Nutrition research*. 2012;32(7):530-6.
123. Silván JM, Mingo E, Hidalgo M, de Pascual-Teresa S, Carrascosa AV, Martínez-Rodríguez AJ. Antibacterial activity of a grape seed extract and its fractions against *Campylobacter* spp. *Food control*. 2013;29(1):25-31.
124. Leifert WR, Abeywardena MY. Grape seed and red wine polyphenol extracts inhibit cellular cholesterol uptake, cell proliferation, and 5-lipoxygenase activity. *Nutrition Research*. 2008;28(12):842-50.
125. Dinicola S, Cucina A, Pasqualato A, Proietti S, D'Anselmi F, Pasqua G, et al. Apoptosis-inducing factor and caspase-dependent apoptotic pathways triggered by different grape seed extracts on human colon cancer cell line Caco-2. *British journal of nutrition*. 2010;104(6):824-32.
126. Zhao J, Wang J, Chen Y, Agarwal R. Anti-tumor-promoting activity of a polyphenolic fraction isolated from grape seeds in the mouse skin two-stage initiation–promotion protocol and identification of procyanidin B5-3'-gallate as the most effective antioxidant constituent. *Carcinogenesis*. 1999;20(9):1737-45.
127. El-Alfy AT, Ahmed AAE, Fatani AJ. Protective effect of red grape seeds proanthocyanidins against induction of diabetes by alloxan in rats. *Pharmacological Research*. 2005;52(3):264-70.
128. Amin ARM, Kucuk O, Khuri FR, Shin DM. Perspectives for cancer prevention with natural compounds. *Journal of clinical oncology*. 2009;27(16):2712.
129. Tiwari S. *Punica granatum*-A 'Swiss Army Knife' in the field of ethnomedicines. *Journal of Natural Products*. 2012;5(4).

130. Al-Shahib W, Marshall RJ. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? *International journal of food sciences and nutrition*. 2003;54(4):247-59.
131. Baliga MS, Baliga BRV, Kandathil SM, Bhat HP, Vayalil PK. A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits (*Phoenix dactylifera* L.). *Food research international*. 2011;44(7):1812-22.
132. Çelik H, Özgen M, Serçe S, Kaya C. Phytochemical accumulation and antioxidant capacity at four maturity stages of cranberry fruit. *Scientia Horticulturae*. 2008;117(4):345-8.
133. Wu X, Pittman HE, Prior RL. Fate of anthocyanins and antioxidant capacity in contents of the gastrointestinal tract of weanling pigs following black raspberry consumption. *Journal of agricultural and food chemistry*. 2006;54(2):583-9.
134. Çalışkan O, Polat AA. Phytochemical and antioxidant properties of selected fig (*Ficus carica* L.) accessions from the eastern Mediterranean region of Turkey. *Scientia Horticulturae*. 2011;128(4):473-8.
135. Mahmoodi M, Hajizadeh MR, Shamsaddin Dayyani M. Vegetarianism in the teachings of great prophet (PBUH). *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2007;6(4):67-72.



Review Article

# Heavenly Fruits from the Perspective of the Quran and Narrations to Classical Medicine

Reza Mohebbati<sup>1</sup>, Javad Bagheri<sup>2</sup>, Alireza Mohammadzadeh<sup>3</sup>, Abbasali Abbasnezhad<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup> PhD, Applied Biomedical Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

<sup>2</sup> MSc, Department of Theology, Faculty of Medicine, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

<sup>3</sup> Associate Professor, Department of Microbiology, Faculty of Medicine, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

<sup>4</sup> Assistant Professor, Department of Physiology, Faculty of Medicine, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

Received: 14 October 2020

Accepted: 08 February 2021

---

## Abstract

**Introduction:** In the Qur'an, God has mentioned some fruits, such as grapes, pomegranates, dates, figs, and olives, as heavenly fruits. Fruits are rich in vitamins and minerals and their consumption has a great impact on human health and prevention and treatment of diseases. In addition, in the Qur'an and hadiths, there are many references to the aforementioned fruits. Therefore, the present study determines the effects of each of these fruits.

**Materials and Methods:** In the present study, several keywords were searched in Google Scholar, Scopus, Institute for Scientific Information, and PubMed databases without time limitation and Quranic verses and hadiths.

**Results:** In this study, a review was carried out on fruits, such as grapes, pomegranates, dates, figs, and olives. The obtained results showed that the aforementioned fruits in the Holy Quran contain a very effective substance called flavonoids which have beneficial and protective effects on human health and can be used for the complementary treatment of many diseases. The most important effects of these fruits are anti-oxidant, anti-inflammatory, and anti-microbial properties.

**Conclusion:** The consumption of these fruits, as mentioned in the Qur'an and hadiths, has healing properties that are confirmed by classical medicine.

**Keywords:** Fruits of paradise, Hadith, Medicine, Quran

---