

آشنایی با خواص تمر هندی

درخت تمر هندی بسیار آهسته رشد می‌کند و عمری طولانی دارد و دارای خواص فراوانی است.



همشهری آنلین: درخت تمر هندی بسیار آهسته رشد می‌کند و عمری طولانی دارد و دارای خواص فراوانی است.

تمر هندی درختی است مرتفع و بلند که ابتدا در هندوستان و آفریقای شمالی رویش داشته است ولی امروزه به علت موارد استفاده فراوان در اکثر مناطق گرم نیز کشت می‌شود.

این درخت از خانواده نخودها و شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام بوده و با کمی خمیدگی همراه است. این غلاف ها 10 سانتی متر طول داشته و در هر یک از آنها بین 3 تا 10 دانه قرار دارد که البته خوردن گوشت اطراف این دانه‌ها برای ما لذت بخش است؛ به این ترتیب که ابتدا پوست آن را کنده و محتویات نرم دور دانه‌ها خورده می‌شود.

آب و هوای مناسب کشت تمبر هندی اقلیم گرم و مرطوب است و در مناطقی که دارای این آب و هوا باشند، تمبر هندی را می‌توان، به راحتی پرورش داد.

نام تمر هندی (tamarind) برگرفته از نام تمر (tamar) به معنای خرما خشک است. میوه نرسیده این گیاه به رنگ سبز است و وقتی کاملاً رسیده به رنگ قهوه‌ای یا قهوه‌ای متمایل به قرمز خواهد شد.

طعم این میوه زمانی که خوب نرسیده بسیار ترش است و هرچه بیشتر می‌رسد شیرین‌تر می‌شود.

علاوه بر استفاده‌های فراوان از این میوه در آشپزی، برای موارد درمانی نیز کاربردهای بسیار دارد.

خواص درمانی تمر هندی

•#8226; به کاهش سطح کلسترول خون در بدن کمک می‌کند، از این رو برای سلامت قلب مفید است.

•#8226; آب این میوه به عنوان ملین عمل می‌کند.

•#8226; آب تمر هندی برای درمان اختلالات صفراوی موثر است.

•#8226; خوردن تمر هندی برای درمان مشکلات گوارشی و یبوست مفید است.

•#8226; اگر گوشت آن را در آب نرم کرده و بخورید، برای رفع مشکل بی‌اشتهایی موثر است.

•#8226; سرشار از ویتامین ث است از این رو برای درمان بیماری اسکوربوت که ناشی از کمبود ویتامین ث است مفید است.

•#8226; قطره‌های اشکی که از هسته‌های این میوه تهیه می‌شود برای درمان سندروم خشکی چشم موثر است.

•#8226; برگ‌های این گیاه برای درمان سوختگی‌ها به کار می‌رود.

•# دارای آنتی‌اکسیدان قوی است از اینرو برای پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها مفید است.

•# یکی از راحت‌ترین و موثرترین راه برای درمان سرماخوردگی است.

•# یکی از بهترین روش‌ها برای پایین آوردن تب است.