

## ترکیبات و فواید خرمالو برای سلامتی

خرمالو که میوه‌ای بسیار شیرین و خوشمزه است، سرشار از موادمغذی سالمی مثل ویتامین، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان می باشد.



سلامت نیوز: خرمالو که میوه‌ای بسیار شیرین و خوشمزه است، سرشار از موادمغذی سالمی مثل ویتامین، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان می باشد. این میوه بومی کشور چین است. سالیان پیش به کشور ژاپن برده شد و بعدها در اواسط دهه نوزده وارد امریکا گشت.

خرمالو درختی چندتنه یا تک ریشه است که تا 25 فوت رشد می‌کند. این درخت در مناطقی که زمستان‌ها و تابستان‌های معتدل دارد بهتر رشد می‌کند.

درخت‌های خرمالو دو نوع اصلی دارند: آنهایی که میوه گس بار می‌دهند تا زمانی که رسیده شده و آنهایی که میوه غیرگس بار می‌دهند. نوع گس آن که معمولاً در ژاپن کشت می‌شود و هاکیا (Hachia) نام دارد، سرشار از تانین است و برای خوردن باید تا رسیده شدن کامل و نرم شدن آن صبر شود. از طرف دیگر، خرمالوی غیرگس تانین کمتری دارد و مثل سیب به صورت سفت هم قابل خوردن است. با اعمال دی‌اکسید کربن یا الکل به این میوه می‌توان گسی آن را از بین برد.

طی هر فصلی که درختان خرمالو بار می‌دهند، میوه‌های زیادی با شکل‌های مختلف و کشت‌های مختلف تولید می‌شوند. سایز آنها هم متفاوت است و از خیلی کوچک تا درشت در تغییر است. رنگ این میوه نیز از زرد-نارنجی کمرنگ تا نارنجی بسیار تیره در نوسان است. کل این میوه قابل خوردن است مگر دانه‌ها و کاسه‌گل.

### فواید خرمالو

&8226#; این میوه بسیار کم‌کالری و کم‌چربی است (هر 100 گرم 70 کالری دارد) و منبع بسیار خوبی از فیبر می‌باشد.

&8226#; خرمالو موادمغذی آنتی‌اکسیدانه زیادی مثل کاتچین و گالوکاتچین و همچنین ترکیبی آنتی‌تومور به نام اسید بتولینیک در خود دارد. کاتچین‌ها ضد عفونی‌کننده، ضد التهاب، و ضد خونریزی هستند.

&8226#; خرمالوی تازه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانه ویتامین A، بتاکاروتین، لیکوپن، لوتئین، زاکسانتین و کریپتوکسانتین می‌باشد. اینها در کنار هم محافظانی در علیه رادیکال‌های آزاد به شما می‌روند که موجب پیری و بیماری‌های مختلف می‌شوند.

&8226#; زاکسانتین، که یک کاروتینوئید مهم است، جذب ماکولا شبکیه چشم می‌شود که تصور می‌شود خواص آنتی‌اکسیدانه و عملکردهای فیلترکننده نور دارد؛ در نتیجه به جلوگیری از بیماری ماکولا مرتبط با پیری چشم در افراد سالخورده کمک می‌کند.

&8226#; این میوه منبع بسیار خوبی از ویتامین C می‌باشد که یک آنتی‌اکسیدان قوی دیگر است. مصرف مداوم موادمغذایی سرشار از این ویتامین به بدن برای مقاومت در برابر عوامل عفونی و رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

&8226#; این میوه همچنین انواع مختلف ویتامین‌های B را نیز در خود دارد مثل اسید فولیک، پیریدوکسین (ویتامین B6)، تیامین و از این قبیل. این ویتامین‌ها جزء عوامل دخیل در عملکردهای آنزیمی متابولیک بدن می‌باشد.

&8226#; خرمالوی تازه همچنین حاوی مقدار سالمی از موادمعدنی مثل پتاسیم، منگنز، مس و فسفر می‌باشد. منگنز عامل مشترک برای آنزیم سوپراکسید دیسموتاز می‌باشد که از بین برنده رادیکال آزاد بسیار قوی است. مس عامل مشترک با بسیاری آنزیم‌های حیاتی از قبیل سیتوکروم سی‌اکسیداز و سوپراکسید دیسموتاز است (سایر موادمعدنی بعنوان عامل همکار با این آنزیم منگنز و زینک

هستند). مس همچنین برای تولید گلوبول‌های قرمز خون نیز لازم است.

رمالو گس زمانی برداشت می‌شوند که سفت اما کاملاً رسیده باشند. خرمالوهای غیرگس زمانی آماده برداشت می‌شوند که کاملاً رنگ گرفته و کمی نرم شده‌اند. خرمالوهای گس در دمای اتاق نیز می‌توانند رسیده‌تر شوند.

موقع خرید خرمالو تازه که رنگ نارنجی روشن دارد و اثر لک یا برش روی آن دیده نمی‌شود را انتخاب کنید. خرمالوهای خشک نیز در سوپرمارکت‌ها موجود است و تقریباً شبیه به زردآلو خشک می‌ماند.

خرمالوهای گس رسیده و سفت را می‌توان ماه‌ها در یخچال نگهداری کرد. خرمالوهای غیرگس زمان ماندگار کوتاه‌تری دارند و فقط چند روز در دمای اتاق قابل نگهداری هستند.

آماده سازی و روش سرو

خرمالو به صورت تازه، خشک یا پخته قابل مصرف هستند. خرمالو تازه و کال را می‌توان به چهار قسمت تقسیم کرد یا مثل سیب به طور کامل خورد.

در زیر چند نکته برای سرو خرمالو به شما پیشنهاد می‌کنیم:

&#8226;#8226; خرمالوی خشک را می‌توان در شیرینی، کیک، پودینگ، سالاد و سیرپال استفاده کرد.

&#8226;#8226; پودینگ خرمالو دسری بسیار پرطرفدار است که در آن از خرمالو تازه استفاده می‌شود.

&#8226;#8226; خرمالو خشک نیز به صورت تنقلات یا در دسرها قابل استفاده می‌باشد.