

جک فروت



این درخت در مناطق گرمسیری رشد می کند و میوه اش جزء بزرگترین میوه های جهان به حساب می آید. وزن میوه های این درخت 36 کیلوگرم و درازای آن 90 سانتی متر می باشد.

جک فروت در مناطق جنوبی و جنوب شرقی آسیا و همچنین در قسمت شرقی آفریقا یافت می شود.

این درخت در مناطق گرمسیری رشد می کند و میوه اش جزء بزرگترین میوه های جهان به حساب می آید. وزن میوه های این درخت 36 کیلوگرم و درازای آن 90 سانتی متر می باشد.

وقتی این میوه می رسد، رنگ قسمت بیرونی آن سبز یا زرد است. قسمت داخلی آن شامل حباب های بزرگ خوردنی که گوشتش مزه ی موز را دارد و زرد رنگ می باشد و دارای دانه های قهوه ای رنگ و بیضی شکل می باشد. داخل دانه ها سفید رنگ و ترد می باشد. زمانی که جک فروت کاملاً رسیده و پخته شود و باز نشده باشد، بوی نامطبوعی مانند پیاز پوسیده می دهد، در حالی که مغز میوه ی باز شده بوی آناناس یا موز را می دهد.

جک فروت سرشار از پتاسیم است و در پایین آوردن فشار خون تاثیر مهمی دارد. ریشه ی این درخت برای کسانی که از بیماری آسم رنج می برند، اثر شگفتی دارد. ابین میوه منبع خوب ویتامین ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها می باشد. از آن جایی که این میوه دارای کالری کم و میزان چربی پایینی است، برای افرادی که می خواهند لاغر شوند، رژیم غذایی خوبی محسوب می شود.