

## خرمالو؛ میوه‌ای پاییزی

میوه‌های شیرین و خوشمزه خرمالو سرشار از مواد مغذی مفیدی (مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها) هستند که برای سلامت مطلوب بدن حیاتی می‌باشند.



میوه‌های شیرین و خوشمزه خرمالو سرشار از مواد مغذی مفیدی (مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها) هستند که برای سلامت مطلوب بدن حیاتی می‌باشند.

این میوه خوشمزه تزئینی شرقی بومی چین است. مدت‌ها پیش در ژاپن گسترش یافته و در اواسط قرن نوزدهم به کالیفرنیا معرفی شده است. بهترین رشد درخت خرمالو در مناطقی است که زمستان‌های معتدل و تابستان‌های نسبتاً ملایم دارند.

درختان خرمالو به طور عمده به دو گروه اساسی طبقه‌بندی می‌شوند. آن‌هایی که میوه سفت دارند تا این میوه‌ها در رسیدگی نرم گردند و آن‌هایی که میوه‌شان سفت نباشد.

خرمالویی که سفت نیست، حاوی تانن کمتری بوده و تا زمانی که به شاخه است قابل خوردن و شاداب است. رنگ میوه از زرد-نارنجی روشن تا نارنجی-قرمز تیره متغیر است، میوه به طور کامل به جز دانه‌ها و کلاهک آن خوردنی است.

### ویتامین‌ها

زاگزانتین یک کاروتنوئید مهم غذایی است که به طور انتخابی توسط ماکولای شبکیه چشم جذب می‌گردد و به جلوگیری از بیماری ماکولای چشم در کهنسالی کمک می‌کند. خرمالو منبع بسیار خوب ویتامین C یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند است.

مصرف منظم غذاهای غنی از ویتامین C به بدن کمک می‌کند که مقاومت خود را در برابر عوامل عفونت‌زا، مواد مضر و رادیکال‌های التهابی افزایش دهد. این میوه حاوی بسیاری از ویتامین‌های گروه B مثل اسید فولیک، پیریدوکسین (ویتامین B6)، تیامین و ... می‌باشد. این ویتامین‌ها به عنوان کوفاکتورهای لازم برای عملکرد بسیاری از متابولیسم‌های آنزیمی بدن عمل می‌کنند.

### فواید میوه خرمالو برای سلامتی

این میوه کم‌کالری است و نیز چربی کمی دارد، اما منبع غنی فیبر غذایی است. خرمالو حاوی ترکیبات مفیدی از قبیل فیتوکمیکال‌هایی چون فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌هایی چون کاتچین و گالوکاتچین و نیز ترکیبات ضدتورمی مهمی است.

کاتچین‌ها دارای خواص ضدعفونت، ضدالتهاب و ضد هموراژی (از خونریزی شریان‌های خونی کوچک جلوگیری می‌کند) هستند. خرمالوهای تازه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل بتاکاروتن، لیکوپن، لوتئین، زاگزانتین و کریپتوگزانتین هستند. این ترکیبات به عنوان محافظت‌کننده در مقابل رادیکال‌های آزاد عمل می‌کنند.

### مواد معدنی

خرمالوی تازه حاوی مقادیر مناسبی از مواد معدنی مثل پتاسیم، منگنز، مس و فسفر است. منگنز کوفاکتوری برای سوپراکسید دیسموتاز (آنزیم از بین برنده قوی رادیکال‌های آزاد) است. مس کوفاکتوری برای بسیاری از آنزیم‌های حیاتی مثل سیتوکروم C-اکسیداز و سوپراکسید دیسموتاز است (دیگر مواد معدنی که به عنوان کوفاکتور این آنزیم عمل می‌کنند منگنز و روی هستند). همچنین مس برای تولید گلبول‌های قرمز خون لازم است.

### نگهداری

خرمالوهای سخت زمانی که سفت اما کاملاً رسیده هستند چیده می‌شوند. خرمالوهای نوع نرم زمانی که کاملاً رنگ پیدا می‌کنند و نرم می‌شوند آماده برداشت هستند. خرمالوهای سخت می‌توانند بعداً در دمای اتاق برسند. هر دو نوع خرمالو باید با استفاده از چنگک‌های دستی مخصوص برداشت از درخت جدا شوند. در نگهداری، میوه‌های تازه خرمالو با رنگ زرد و نارنجی روشن و بدون هرگونه فساد یا بریدگی روی آن‌ها را انتخاب کنید.

خرمالوی سخت و رسیده می‌تواند در یخچال تا چند ماه نگهداری شود. نوع نرم خرمالو ماندگاری کمتری دارد و می‌تواند در دمای اتاق تنها چند روز باقی بماند.

#### روش‌های آماده‌سازی

خرمالو می‌تواند به صورت تازه، خشک یا پخته استفاده شود. خرمالوی تازه و خام را می‌توان به 4 قسمت تقسیم کرد و یا تمامی آن را مانند یک سیب خورد. گوشت خرمالو از حالت سخت تا آبدار وجود دارد و بسیار شیرین است.

#### چند دستور تهیه

\* از خرمالوی خشک در بیسکویت‌ها، کیک‌ها، پودینگ‌ها و سالادها استفاده کنید.

\* پودینگ خرمالو یک دسر بسیار محبوب است که با استفاده از خرمالوی تازه تهیه می‌شود.

\* از خرمالوی خشک به عنوان میان‌وعده یا در دسرها استفاده کنید.