

خواص میوه کاکتوس

چند سالی است میوه‌های عجیب و غریبی به کشورمان راه یافته است. میوه‌هایی با اشکال و طعم‌های متفاوت که هر ذائقه‌ای را با طعم منحصر به فردش مجذوب می‌کند.



چند سالی است میوه‌های عجیب و غریبی به کشورمان راه یافته است. میوه‌هایی با اشکال و طعم‌های متفاوت که هر ذائقه‌ای را با طعم منحصر به فردش مجذوب می‌کند. یکی از این عجایب دنیای میوه کاکتوس است. در ایران به آن گلابی خاردار یا انجیر کاکتوس گفته می‌شود.

این میوه، بیضی‌شکل بوده و به رنگ قرمز - بنفش است. سطح آن از خارهای ریزی پوشیده شده که اگر پوست زبر و ضخیم آن در زمان مصرف جدا نشود، می‌تواند ناراحتی‌هایی را در گلو، مری و معده ایجاد کند.

گوشت این میوه، شیرین‌مزه و آبدار و دانه‌های ترد سیاه‌رنگی در بافت آن پراکنده است.

سوریه و لبنان از جمله کشورهایی است که این میوه را پرورش داده و مراکش بزرگ‌ترین کشور صادرکننده آن است.

این میوه یکی از غنی‌ترین غذاهای پستانداران نواحی کویری و بیابانی محسوب می‌شود و امروزه گیاه زینتی آن در خانه‌ها پرورش می‌یابد، اما این سوال مطرح است مگر میوه کاکتوس چه فوایدی دارد که در کشورهای آمریکای مرکزی، هند، آفریقا و استرالیا طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است؟

خواص درمانی

میوه کاکتوس به دلیل آن که در منطقه‌ای بیابانی و خشک پرورش می‌یابد، سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. خوب است بدانید آنتی‌اکسیدان‌ها سلاح گیاه در برابر مقابله با شرایط سخت و طاقت‌فرسای محیطی است.

وجود این ترکیبات در میوه کاکتوس اثر سم‌زدایی قوی و ضدالتهاب داشته و از آسیب سلولی - که باعث سرطان و پیری می‌شود - جلوگیری و از سوی دیگر با تقویت سیستم دفاعی، بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کند.

یکی از کاربردهای رایج میوه کاکتوس مصرف آن در رژیم غذایی است که به دلیل غنی‌بودن از مواد فیبری باعث مهار گرسنگی می‌شود.

این میوه مقوی دستگاہ گوارش بوده و خاصیت رونده داشته و باعث لینت مزاج می‌شود. مهم‌ترین فایده آن در معالجه کبد است و مصرف آن برای بیماران کبدی با نظر پزشک مربوط مفید است.

همچنین باعث سلامت قلب شده و در کاهش کلسترول بد خون نقش بسزایی دارد. برخی منابع ادعا می‌کنند مصرف این میوه بعد از غذا باعث کاهش جذب انسولین می‌شود و برای مبتلایان به دیابت نوع 2 مفید است.

از عفونت‌های کلیوی جلوگیری کرده و تب بالا و هیپاتیت را درمان می‌کند و با کمک به گردش خون به طور چشمگیری در التیام زخم‌ها موثر است.

این را هم بدانید از میوه کاکتوس روغنی تهیه می‌شود که غنی از ویتامین E بوده و میزان آنتی‌اکسیدان آن سه برابر سایر روغن‌ها و برای مبارزه با پیری پوست بسیار نافع است.

فاخره بهبهانی - جام‌جم