

خرمالو میوه پاییزی و پر طرفدار در غرب مازندران

۱۳۹۶/۰۷/۱۹ - ۰۹:۳۶

خرمالو میوه ای پاییزی است که متخصصان تغذیه آن را بمب انرژی، سرشار از بتاکاروتن و مملو از پتاسیم و منیزیم می دانند و طرفداران زیادی دارد ، بسیاری از باغداران غرب مازندران به پرورش و تولید این محصول اشتغال دارند.

خرمالو درختی است که گیاه‌شناسان آن را در گروه گیاهان گلدار دو لپه‌ای و از نوع برگ‌ریز و همیشه سبز قرار داده اند که در حدود 500 نوع از آن، در طبیعت شناسایی شده است.

از دیگر انواع این میوه پاییزی می‌توان از خرمالوی سیاه (بومی کشور مکزیک)، خرماندو (بومی جنوب غربی آسیا و جنوب شرقی اروپا) و خرمالوی آمریکایی نام برد. علاوه بر میوه‌ی خرمالو، از بخش‌های دیگر آن مانند چوب، دانه، برگ و پوست آن استفاده‌های فراوانی در طب سنتی و صنعت کشاورزی می‌شود.

این میوه اگر رسیده نباشد، طعمی گس دارد و به محض میل کردن آن، احساس منحصر به فردی در دهان ایجاد می‌شود اما نوع رسیده آن طعمی شیرین خواهد داشت.

رنگ این میوه‌ی پاییزی، نارنجی، زرد روشن، نارنجی تیره و قرمز تیره است. علاوه بر مصرف آن به صورت خام، می‌توان آن را پخت و در تهیه انواع خوراکی‌ها و دسرهای لذیذ ، به کار برد.

کارشناسان تغذیه و سلامتی، در هر 100 گرم این میوه موادی مانند 0/4 گرم چربی، 1 میلی‌گرم سدیم، 310 میلی‌گرم پتاسیم، انواع کربوهیدرات‌ها 34 گرم، پروتئین 0/8 گرم، فیبر 6 گرم، قند 23 گرم، آب 75 گرم، ویتامین ث 8 میلی‌گرم، منیزیم 11 میلی‌گرم، آهن 0/15 میلی‌گرم و 70 کیلو کالری را مشاهده کرده‌اند.

استقبال خوب باغداران غرب مازندران در سال های اخیر از این میوه پاییزی سبب شده تا بسیاری از آنها در کنار باغ های مرکبات و کیوی به احداث باغ های خرمالو روی بیاورند و بسیاری از باغ های منطقه به زیر کشت این محصول برود.

بازار پسندی مناسب ، برداشت زود هنگام محصول ، مصرف آب کمتر و مقاومت در برابر سرما موجب شد تا باغداران منطقه خرمالو را در کنار گونه های دیگر پرورش دهند.

یک کارشناس صنایع غذایی درباره خواص و ویژگی های این میوه پاییزی گفت: خاستگاه اولیه این میوه، مناطق گرمسیری است و تنها گونه کمی از آنها در مناطق معتدل رشد می‌کنند و از دیدگاه طب سنتی، طبع این میوه گرم و تر معرفی شده و مصرف آن برای افرادی با این مزاج، مناسب و مفید است.

امیر حسین افشاری با بیان اینکه در خرمالو به میزان قابل توجهی دو ماده پتاسیم و منیزیم وجود دارد ، افزود : این مواد مفید، در کنترل فشار خون و کلسترول بدن، نقش پررنگی را ایفا می‌کند و مصرف این میوه به دلیل سدیم پایین، برای افرادی که مبتلا به فشار خون یا چربی خون بالا هستند، مناسب است.

وی وجود بتاکاروتن را موجب نارنجی شدن رنگ میوه ها و سبزی ها عنوان کرد و اظهار داشت : مصرف این مواد در تقویت شبکه چشم و سلامتی این عضو مهم، بسیار مفید است و همچنین باعث افزایش جریان خون در سلول های پوست شده و درخششی مطلوب را برای پوست بدن، به ارمغان می آورد.

به گفته این کارشناس ، خرمالو به دلیل دارا بودن آب فراوان ادرارآور بوده و این مسئله مانع از تجمع آب های اضافی بدن در کلیه می شود و از بروز عارضه دردناک سنگ کلیه جلوگیری کرده یا در دفع سنگ های تولید شده، بسیار موثر است.

افشاری همچنین خرمالو را سرشار از ویتامین های آ، ب1، ب2 و ب3 ، ث و مواد معدنی دیگری مانند کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، پتاسیم و گوگرد دانست و خاطرنشان کرد : مادران به دلیل وجود چنین ویتامین هایی می توانند برای رشد بهتر فرزندانشان از این میوه استفاده نمایند.

وی یادآور شد : ویتامین ث موجود در این میوه خوشمزه، باعث افزایش سیستم ایمنی بدن شده و مانع از بروز برخی از مشکلات جسمی از جمله عفونت داخلی می شود.

درحال حاضر سطح زیرکشت این میوه در کشور حدود 2 هزار هکتار و سطح باغات بارور آن یک هزار و 600 هکتار است.

یک باغدار تنکابنی علت رغبت خود به کاشت نهال خرم آلو را مقرون به صرفه تر و کم هزینه تر عنوان کرد و گفت : این محصول برخلاف مرکبات و کیوی در برابر گرما و سرما آسیب پذیر نیست و باردهی خوبی هم دارد.

رمضانعلی اشکورلجی افزود : این محصول پیشتر بصورت پراکنده در این شهرستان وجود داشت اما پس از چند سال سرمای شدید و یخ زدگی مرکبات و کیوی ، کشت این محصول در بین باغداران منطقه رونق بیشتری یافت.

وی اظهار داشت : متأسفانه این میوه خاصیت انبار داری ضعیفی دارد و باید پس از برداشت به بازار مصرف عرضه شود.

به گفته این باغدار ، یکی از منابع ارزشمند در آمد زایی کشاورزان منطقه همین کشت و تولید خرمالو است که در چند سال اخیر به شکل محسوسی سطح زیر کشت آن افزایش یافته است.

بر اساس آمار وزارت جهادکشاورزی ، حدود 20 هزارتن خرمالو در کشور تولید می شود.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان تنکابن با بیان اینکه برداشت رسمی این محصول با توجه به شرایط آب و هوایی معمولا از 20 مهرماه آغاز می شود ، گفت : خرمالو باید به صورت نیم رس چیده شود تا در هنگام حمل و نقل از بین نرود.

عقیل استادی افزود : در این شهرستان 83 هکتار زمین زیر کشت خرم آلو داریم که از این مقدار 71 هکتار باغ های بارور و مابقی نهال کاری شده هستند.

وی پیش بینی کرد که امسال یک هزار و 309 تن خرمالو از باغ های این شهرستان برداشت شود که متوسط عملکرد 18 تن در هر هکتار را نشان می دهد.

مدیر جهاد کشاورزی تنکابن یادآور شد : خوشبختانه این محصول با استقبال خوبی بین مردم مواجه شده و بازار مصرف داخلی دارد و بخشی ه به استان های همجوار ارسال می شود.

شهرستان 162 هزار نفری تنکابن در غرب مازندران واقع است. /ایرنا

کلیه حقوق متعلق به شبکه خبری صنایع غذایی ایران می باشد.