

میوه خشک خوب است یا نه؟



به گزارش پایگاه خبری [لقمه](#)، ایران دومین تولیدکننده میوه خشک شده در جهان است.

خواص میوه خشک شده:

ایران بعد از ترکیه دومین تولید کننده و صادر کننده میوه خشک شده در جهان است. میوه خشک شده می‌تواند یک میان وعده مفید باشد. در میوه‌های خشک، تقریباً تمام محتوای آب آن از طریق روش خشک کردن میوه، حذف شده است. میوه در طی این فرایند منقبض، کوچک و پراثری می‌شود. میوه خشک شده را می‌توان برای مدت بسیار طولانی‌تر از میوه‌های تازه نگهداری کرد.

کشمش رایج‌ترین نوع میوه خشک شده است و پس از آن خرما، آلو، انجیر و زردآلو هستند. انواع دیگر میوه‌های خشک که گاهی اوقات شیرین و به شکل قند پوشیده شده می‌باشد عبارت‌اند از انبه، آناناس، زغال اخته، موز و سیب.

میوه خشک شده را می‌توان برای مدت بسیار طولانی‌تر از میوه‌های تازه نگهداری کرد، و به ویژه در سفرهای طولانی که یخچال در دسترس نیست، میوه خشک شده می‌تواند یک میان وعده مفید باشد.

میوه خشک شده دارویی مفید برای بدن:

کشمش انگور خشک شده است و ممکن است خطر بیماری را کاهش دهد. خوردن کشمش، فشار خون را کاهش می‌دهد، کنترل قند را بهبود می‌بخشد، منجر به افزایش احساس سیری می‌شود و به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

آلو خشک شده، مسهل طبیعی است، آلو ممکن است به جلوگیری از بیماری قلبی و سرطان کمک کند، آلو بسیار غنی است و سطح قند خون را سریع بالا نمی‌برد، و همچنین می‌تواند در مبارزه با پوکی استخوان کمک نماید.

خرما ممکن است در بارداری مفید باشد، و خوردن آن به طور منظم در طول چند هفته پایانی بارداری، ممکن است سبب تسهیل اتساع دهانه رحم، و همچنین نیاز به کمک در زایمان را کاهش دهد. خرما نتایج امیدوار کننده‌ای در درمان ناباروری در مردان نشان داده است.

آیا باید به میوه خشک شده شکر اضافه کرد؟

برای این که برخی از میوه‌های خشک شده، شیرین و جذاب‌تر شوند، آن‌ها را با شکر و یا شربت، قبل از خشک شدن، پوشش می‌دهند. به میوه‌های خشک که شکر اضافه می‌شود، میوه شیرین می‌گویند. قند اضافه شده، بارها و بارها نشان داده است که اثرات مضر بر سلامت دارد، زیرا سبب افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان می‌شود.

میوه‌های خشک شده، حلقه گم شده در صادرات:

ایران بعد از ترکیه، دومین تولید کننده و صادر کننده میوه خشک شده در جهان است. برخی کشورها به دلیل شرایط اقلیمی آن‌ها که مانع تولید میوه در کشورشان می‌شود، نیاز به میوه‌های خشک دارند.

تولید میوه خشک شده در ایران، بیش از نیاز داخل به قصد صادرات است و به همین منظور، با کشاورزی مکانیزه می‌توان، هم ظرفیت تولید را بالا برد و هم کیفیت محصولات را ارتقا داد. دولت به تنهایی از عهده صادرات میوه خشک شده بر نمی‌آید، بلکه حضور بخش خصوصی در تولید و بسته‌بندی محصولات میوه خشک شده در کشور، می‌تواند سبب پیروزی ایران در برابر دیگر رقبا در بازار شود.

دست به کار شوید و آجیل بخورید!

در شوش و گیلان و لرستان، آثار و علائمی از دسترسی انسان‌های شش هزار سال پیش، به خشکبار دیده‌ایم. انسان‌های قدیم برای تداوم تغذیه و سیر کردن شکم در فصول مختلف سال، آن را تأمین می‌کردند. می‌توان گفت، نه تنها در شش هزار سال پیش، بلکه در شش میلیون سال پیش هم بشر به طرق مختلف غذا را نگهداری می‌کرد.

در فصل زمستان و یخ بستن زمین، نه درختی سبز بود و نه میوه‌ای در کار؛ امکان تازه‌خوری وجود نداشت و یخچال فریزر هم نبود که بشود تازه‌ها را فریز کرد، و در زمستان هم تازه‌خوری داشت، اما در حفاری‌ها تقریباً همه باستان‌شناسان به مستنداتی از میوه خشک شده برخوردند که انسان از آن بهره می‌برد.

آجیل و میوه خشک شده دارای خواص ضد سرطانی:

آجیل و مغزها مانند فندق، گردو و پسته نقش مهمی در تأمین سلامتی بدن ایفا می‌کنند. این قبیل مواد خوراکی، فاقد ارزش غذایی هستند. باید گفت که این مواد غذایی، منابع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی است.

مغزها یکی از مهم‌ترین منابع غنی سلنیوم هستند که برای تأمین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری‌اند. همچنین دارای برخی خواص ضد سرطانی هستند و میزان ابتلا به سرطان‌های پروستات، ریه و روده را در حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهند. همچنین از پیشرفت سرطان سینه در زنان و بروز مشکلات پروستات در مردان جلوگیری می‌کنند.

منبع: پایگاه فراگیر اطلاع‌رسانی غذا و صنایع غذایی (لقمه)