

خرمالو: خواص، مضرات و طبع میوه پاییزی

3 آذر 1404

خرمالو درختی از گیاهان گلدار دولپه ای است که در راسته خلنگ سانان و تیره خرمالوئیان قرار می گیرد.

خرمالو رسته ای است که تقریباً دارای ۴۵۰-۵۰۰ گونه برگریز و درختان همیشه سبز می باشد. بیشتر این گونه ها بومی مناطق گرمسیر هستند و تنها تعداد کمی از آنها در آب و هوای معتدل گسترش دارند.

میوه این گیاه که خوراکی است نیز «خرمالو» نامیده می شود. نام خرمالو ترکیبی است از دو واژه خرما و آلو.

ارزش غذایی خرمالو

هر ۱۰۰ گرم خرمالو حاوی ارزش غذایی زیر است:

انرژی ۶۰ تا ۷۰ کیلوکالری

آب ۷۵٫۵ گرم

فیبر ۵٫۹ گرم

قند ۲۳ گرم

ویتامین ث ۷٫۶ میلی گرم

پتاسیم ۲۱۰ میلی گرم

منیزیم ۱۱ میلی گرم

آهن ۰٫۱۵ میلی گرم

طبع خرمالو

طبع خرمالو گرم و تر است.

خواص خرمالو



- 1- خرمالو دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین های B1 □ B2 □ B3 و C است، در ضمن این میوه مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز دارد.
- 2- خرمالو سرشار از ویتامین های A □ B و C می باشد.
- 3- خرمالو میوه ای با کالری بالا است (۱۰۰ گرم خرمالو ۷۰ کالری فراهم می کند) اما در چربی بسیار پایین است.
- 4- خرمالو آرام کننده سکسکه است و به طور چشمگیری بندآورنده خون ریزی است.
- 5- این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد که با کلسترول و فشارخون بالا مقابله می کند به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش بسزایی در کاهش کلسترول خون دارد.
- 6- مصرف این میوه پاییزی برای افرادی که از سنگ کلیه و سنگ مثانه رنج می برند بسیار مفید است زیرا خرمالو حاوی میزان قابل توجهی آب بوده و بنابراین ادرارآور است.

7- مصرف خرمالو اسهال را برطرف می کنند.

8- خوردن خرمالو باعث نرمی سینه می شود.

9- خرمالو دشمن کم خونی است.

10- اشتهاآور خوبی است و اگر بین وعده های غذایی خورده شود، موجب افزایش اشتها می شود.

11- می توان برای درمان اسهال خونی، حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم میوه رسیده خرمالو را صبح ناشتا میل نمود.