

خرمالو

میوه‌ای از دل پاییز

دکتر علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکولوژی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



رنگ‌های سحرآمیز، متنوع و زیبایی پاییزی عموماً خود را از ابتدا تا انتهای فصل برگ‌ریزان در جای‌جای طبیعت ناب نشان می‌دهند و در این بین میوه‌ی خرمالو با تن‌پوش خورشیدی رنگش به نحوی متفاوت از سایرین خودنمایی می‌کند. این تفاوت از نحوی رسیدن میوه تا شرایط برگ‌ریزان متفاوت درخت گرفته، تا تبدیل مزه‌های گس و قابض به طعمی شیرین و دلچسب خود را نشان می‌دهد.

خرمالو با نام انگلیسی *Persimmon* گیاهی از جنس *Diospyros* می‌باشد. گونه‌های مختلفی از این گیاه که متعلق به خانواده ابناسه است در دنیا وجود دارد. تعداد گونه‌های خرمالو در منابع مختلف بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ گونه ذکر شده است. کشور چین با تولید جهانی بیش از ۷۰ درصد این میوه‌ی خوراکی، جایگاه



نخست در بین تمامی کشورهای دنیا را دارد. کشور عزیزمان ایران نیز در برخی سال‌های نه چندان دور، جزو ده کشور برتر تولید این میوه بوده است. خرمالو بطور پراکنده در برخی مناطق کشور کانادا و منجمله در ونکوور بزرگ نیز می‌روید.

علاوه بر مصارف خوراکی میوهی این گیاه، از اثرات مختلف دارویی آن نیز استفاده می‌شود. چوب درخت خرمالو نیز در برخی از بخش‌های صنعت نجاری و تولید الوار کاربرد دارد. طیف وسیعی از ترکیبات طبیعی سلامتی‌بخش در میوهی خرمالو، آن را به گنجینه‌ای کم‌نظیر در بین سایر میوه‌های پاییزی تبدیل کرده است. حضور ترکیبات مختلف تاننی، پلی فنلی، آنتوسیانینی و فلاونویدی به همراه برخی ساپونین‌ها، فیبرهای محلول و غیر محلول و کاروتنوئیدها در میوه و توأم شدن آنها با مجموعه‌ای از ترکیبات معدنی و ویتامین‌ها، ارزش غذایی و اثرات قابل توجه دارویی، به این میوهی خوراکی بخشیده است. تابحال حضور طیف وسیعی از ویتامین‌های گروه ب به همراه ویتامین‌های آ، ث، یی و ک در این میوه یافت شده است. وجود مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیوم، فسفر، روی، مس و پتاسیم و برخی دیگر از عناصر کمیاب نیز در خرمالو گزارش شده است.

به واسطه‌ی قدمت رویش طبیعی درخت خرمالو در برخی مناطق دنیا که طب سنتی در آنها گسترش بیشتری نسبت به برخی کشورهای غربی داشته است، این گیاه در منابع درمانی سنتی آن کشورها نظیر چین، هندوستان و برزیل جایگاه خاصی یافته است. تعدادی از اثرات سنتی خرمالو در منابع تجربی جدید نیز ذکر شده است که فهرست‌وار در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود: آنتی اکسیدان، ضد التهاب، مؤثر در درمان زخم معده، پایین‌آورنده‌ی فشار خون، کاهنده‌ی کلسترول بد و افزایش‌دهنده‌ی کلسترول خوب خون، کاهش ریسک آترواسکلروز، ضد ویروس و ضد قارچ.

میزان قند بالاتر موجود در خرمالو نسبت به سیب، پرتقال، گلابی و هلو، سبب شده که برخی محققین مصرف کنترل‌شده‌تر آن را برای بیماران مبتلا به دیابت توصیه کنند، اگرچه در مطالعاتی محدود بر روی میوهی گس و نارس خرمالو در حیوانات آزمایشگاهی، اثرات بارز پایین‌آورنده قند خون مشاهده شده است.

استفاده‌ی دارویی از محصولات تازه، خشک‌شده و یا فرآوری‌شده از این میوهی خوراکی به مطالعات متقن بیشتری نیاز دارد؛ با این حال طعم و مزه‌ی دلپذیر خرمالو آن را به‌عنوان میوه‌ای خوش‌طعم و مطبوع با رنگی دل‌انگیز در فصل پاییز تبدیل کرده است.