



۲۰۱۴/۲/۱۷

نظیفه فارانی

## "کاکای" میوه معجزه گر دست طبیعت



**کاکای** ( Persimmon / kaki ) ؛ میوه ای خزانی ، خوش رنگ ، خوش مزه و مملو از کالری با نام علمی Ebenaceae که دارای رنگ سرخ مایل به نارنجی است میوه **کاکای** ، میوه ای شبیه بادنجان رومی ، دارای پوستی نازک بوده و پرورش یافته آن ، بدون خسته میباشد.

**کاکای** ها دارای ۲ قسم مزه میباشدند در حالت نارسیده بسیار کژشت و زمخت است و رسیده آن بسیار شیرین و گوارا و نرم میباشد.

اصل میوه **کاکای** در سرزمین های خاور دور و کشورهای چین و جاپان ، تایوان ویتنام و غیره میروید **کاکای** تقریباً دارای برگ کوچک و درختان همیشه سبز دارد که بیشتر درختان **کاکای** ، در ختان بومی در مناطق گرمسیر است . تعداد کمی از آنها در آب و هوای معتدل نیز تحت مراقبت تربیه میشوند. چوب درخت **کاکای** ؛ مشهور به چوب سنگین ، سخت ، محکم و مقاوم وسیاه رنگ میباشد.

### خواص کاکای :

- **کاکای** با اینکه دارای ویتامین های زیاد است مگر سرشار از ویتامین های B،A و C میباشد. این میوه، مواد معدنی ضروری برای بدن انسان ها مانند ؛ بتاکاروتن ، کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، مگنیزیم ، پتاسیم ، فیبر ، پکتین و مواد اسید همچون ؛ تانن، فنول ، لیکوپنولوتین ، اسید مالیک، اسید تارتاریک ، اسید سیتریک و ... دارد که نقش بسزایی در سلامتی و تندرستی انسانها بازی میکنند.
- **کاکای** به علت دارا بودن پلی فنولیک ، بتاکاروتن ، تانن و اسیدهای موجود، خاصیت ضد سرطانی و ضد توموری دارد.
- نقش آنتی اکسیدانی **کاکای** ، برای مبارزه با بسیاری از بیماری های مزمن و کهنه مفید بوده ، رادیکال های آزاد را که سبب تخریب سلول های بدن میشوند مانع میگردد.
- بدلیل پتاسیم بالا ؛ برای بیماران قلبی عروقی حائز اهمیت است.
- موجودیت مقدار قابل توجهی پکتین در **کاکای** ها سبب میشود که چربی های بدن و چربی های محلول در خون ، تری گلیسیرید و کلسترول کاهش یابند.
- منیزیم و پتاسیم موجود در **کاکای** باعث پائین آمدن فشار خون می شود.
- در رشد و نمو سریع کودکان و حفظ انرژی برای بزرگسالان بسیار مؤثر است.
- دارای عنصر اصلی خون سازی ( آهن ) میباشد.
- سینه را نرم ساخته برای نفس تنگی مفید است .
- معده را تقویت می کند ، اشتها آور است و به هضم بهتر غذا کمک می نماید.
- شست و شو دهنده گرده ها و جگر است.
- برای افراد مبتلا به نقرس و بیماری های جگر و گرده ها بسیار مؤثر است.
- باعث تقویت قدرت بینایی می گردد.
- برای علاج اسهال های خونی معجزه میکند.
- میوه خام **کاکای** برای رفع قبضیت یا بیبوست ، محوتکلیف بواسیر و در توقف خونریزی بواسیر بسیار مفید است.
- آب **کاکای** برای درمان زخم ها و بخصوص زخم های داخل دهان و جلو گیری از بوی بد دهان شده برای گلون دردی بسیار مفید است.
- کوبیده و میده کرده **کاکای** خشک شده مثل کپه اگر خورده شود، سنگ گرده و مثانه را می ریزاند.

د پانوش شمیره: له ۱ تر ۱

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

پادونه: دلېکنې دلېکنيزې بڼې پازوالي دلېکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خیر و لولئ