



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۱/۰۳



نویسنده: سیدعظیم حسینی بخش: تجارت داخلی و خارجی

## معرفی میوه جات تازه صادراتی در قاموس کبیر افغانستان

### سیب: Apple

سیب از جمله میوه جات تازه سر درختی نوع *Malas domestea* مربوط فامیل *Rosaceous* بوده انواع زیاد دارد. سیب یک میوه از خانواده گلسرخیان است که معطر و خوش طعم بوده حاوی مقدار زیادی پتاسیم، سدیم، کلسیم، و فاسفورس و مقادیر زیادی ویتامین آ و ب می باشد. سیب یکی از محبوب ترین میوه های جهان است که به دلیل طعم شیرین و خوشمزه، عطر دلپذیر، و خواص بی نظیر آن مورد توجه قرار گرفته است. سیب از خانواده گل رز است و بومی آسیای مرکزی و غربی محسوب می شود. این میوه بیش از شش هزار سال است که توسط انسان ها کشت می شود و امروزه در سراسر جهان پرورش می یابد.



سیب ها در جهان دارای انواع مختلف با رنگ ها، اندازه ها، و طعم های متفاوت وجود دارند. برخی از انواع محبوب سیب عبارتند از:

انواع سیب		
۱ - سیب سرخ بیرونی	۴ - سیب جوریس	۷ - سیب سبز (گرانی)
۲ - سیب زرد بیروت	۵ - سیب گلاب (Gala apple)	۸ - سیب وحشی
۳ - سیب مالنگ	۶ - سیب سرخ	۹ - سیب طلائی و غیره

ازین جمله، چهارنوع اول در افغانستان رایج است. سیب بیرونی دارای رنگ سرخ خط دار، طعم شیرین خوش بو بوده هر دانه آن از ۱۵۰ الی ۳۰۰ گرم وزن دارد. سیب زرد بیرونی دارای رنگ زرد بوده طعم شیرین دارد و هر دانه آن



از ۱۵۰ الی ۳۰۰ گرم وزن دارد. سیب مالنگ سرخ رنگ مایل به سیاهی می باشد که طعم آن نسبت به سیب سرخ بیروتی شیرین تر و خوش بو بوده و وزن هر دانه آن از ۱۵۰ الی ۳۰۰ گرم وزن دارد. سیب جورس دارای رنگ سرخ و لکه های زرد رنگ بوده بخارج صادر نمی گردد. از جمله سیب های متذکره، سیب سرخ بیروتی، سیب زرد بیروتی، سیب مالنگ قابل صدور می باشد. در قسمت استفاده از سیب توصیه میشود تا همیشه سیب با پوست خورده شود،

زیرا مقدر زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد. سیب هایی که در بازارهای داخل کشور های غربی به فروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد که باید قبل از خوردن حتماً شسته شود.



افغانستان نیز دارای باغات سیب فراوان بوده که نسبت مساعد نبودن زمینه پروسس و صدور آن به خارج از کشور، سیب افغانستان به طور درست صادر نمی شود. انواع سیب هاییکه در غزنی قبل از جنگ بیشتر وجود داشته است میتوان از سیب های نازک بدن، کدو سیب، پادشاه سیب، سیب ترشک، سیب خزان رس، و سایر سیب ها نام برد اما فعلا سیب هایی که قابل دسترس اند اکثراً در بازار سیب های زراعتی سرخ و زرد و همچنان سیب هایی نازک بدن می باشد. زارعین افغان فعلا اکثراً از درختان زراعتی اصلاح شده بخاطر تولید سیب استفاده میکنند.



علی رغم مشکلات یاد شده پس سال ۱۳۸۰ به تدریج باغداری در افغانستان توسعه یافت و انواع مختلف نمونه های سیب به کشور آورده شده به دسترس باغداران گذاشته شد که در این مساعی باغداری در بخش نیزگسترش یافت و سطح تولیدات بالا رفت. سیب حالا به یک قلم خوب صادراتی مبدل گشته

است. چنانچه نظر به ارقام اداره معلومات و احصائیه مقدار صدور سیب به خارج ذیلأ توضیح میگردد:

سال ۱۳۹۸ مقدار ۲۷۶۹۸ تن به ارزش ۱۴۱۵۷ هزار دالر

سال ۱۳۹۹ مقدار ۳۵۶۸۲ تن به قیمت ۱۵۴۳۲ هزار دالر

سال ۱۴۰۰ مقدار ۴۲۴۶۴ تن به ارزش ۱۵۵۵۸ هزار دالر

طوریکه به ملاحظه میرسد صادرات سیب بنابر کیفیت خوب آن سیر ارتقائی داشته و در صورتیکه توجه بیشتر درین بخش مبذول گردد، صادرات سیب درموقف بهتر قرار خواهد گرفت.

### محلات تولید سیب افغانستان:

محلات عمده تولید سیب ولایات کابل، میدان وردک، لوگر بوده و در ولایات فاریاب، پروان، پنجشیر، بغلان، بلخ و نالقان نیز پیدا میشود.

سیب یک میوه بسیار مغذی است و حاوی مقادیر بالایی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و فیبر است. این میوه منبع خوبی از ویتامین C، ویتامین A، پتاشیم، و فیبر است. سیب همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی است که می‌توانند به محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها کمک کنند.

## فواید سیب:

- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی: سیب حاوی فیبر محلول است که می‌تواند به کاهش کلسترول LDL (بد) کمک کند. همچنین، سیب حاوی آنتی‌اکسیدان‌های است که می‌توانند به محافظت از رگ‌های خونی در برابر آسیب کمک کنند.
- کاهش خطر ابتلا به سرطان: سیب حاوی آنتی‌اکسیدان‌های است که می‌توانند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و تکثیر سلول‌های سرطانی کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که خوردن سیب ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان مانند سرطان ریه، سرطان سینه، و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.
- بهبود سلامت هاضمه: سیب حاوی فیبر بالایی است که می‌تواند به بهبود هضم و کاهش خطر ابتلا به قبضیت کمک کند.
- کاهش خطر ابتلا به دیابت: سیب حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های است که می‌توانند به بهبود کنترل قند خون کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که خوردن سیب ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهد.
- تقویت سلامت مغز: سیب حاوی آنتی‌اکسیدان‌های است که می‌توانند به محافظت از سلول‌های مغز در برابر آسیب کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که خوردن سیب ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد.

## نحوه خوردن سیب

سیب را می‌توان به صورت تازه، پخته، یا خشک شده مصرف کرد. سیب تازه یک میان‌وعده سالم و مغذی است. سیب پخته نیز می‌تواند به عنوان دسر یا غذای جانبی مصرف شود. سیب خشک شده نیز یک میان‌وعده یا میان‌وعده سالم است.

## انتخاب و نگهداری سیب

برای انتخاب سیب‌های تازه، سیب‌های را انتخاب کنید که پوست صاف و بدون لکه داشته باشند. همچنین، سیب‌های را انتخاب کنید که سخت، سالم و محکم باشند. سیب‌ها را می‌توان در دمای اتاق به مدت چند روز نگهداری کرد. همچنین، سیب‌ها را می‌توان در یخچال به مدت چند هفته نگهداری کرد.

سیب یک میوه خوشمزه و مغذی است که می‌تواند به بهبود سلامت شما کمک کند. سیب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و از فواید سلامتی آن بهره‌مند شوید.