

## نگاهی بر میوه های بومی ایرانی که در جای دیگری پیدا نمی شوند!

ژان شاردن، جهانگرد فرانسوی که زمانی به ایران سفر کرده و سفرنامه‌ای هم در این باره نوشته بود، توصیفات جالبی درباره میوه ایران دارد.

میوه‌های تولید شده در استان سیستان و بلوچستان است که در ابتدا شما را به یاد گلابی می‌اندازد. این میوه رنگی سبزه مایل به زرد دارد. یکی از دلایل محبوبیت این میوه عطر بسیار خوب آن است. گواوا در بین محلی‌ها با نام زیتون بندری یا زیتون محلی شناخته می‌شود.

### کنار

بیش از ۴۰ گونه درخت سدر در سراسر جهان وجود دارند. کنار میوه درخت سدر است؛ اما کنار تولید شده در سیستان و بلوچستان مزه و عطر و طعمی متفاوت دارد. این میوه ارزشمند که بیشتر در شهرستان سرباز کشت می‌شود، از نوع پیوندی است و به نسبت سایر میوه‌های کنار درشت تر، آبدارتر، شیرین تر و خوش عطر تر است. مزه کنار چاهار، باهوسکلات و زراباد هم به نوبه خود بسیار خوشمزه و دلنشین است.

### فالسوا

درختچه‌های نسبتاً کوتاه فالسا در کنار گل‌های زرد و نارنجی خوش رنگ، میوه‌های ریز و خوشمزه‌ای

تابستان برداشت شده و در این فصل موجود است.

### کمزبه

کمزبه یا کالک، میوه کال و نارس خربزه، طالبی، گرمک و غیره است که در زبان ترکی به نام کالک، گبریا یا خیرچا نیز شناخته می‌شود که به معنای خیارچه یا خیار کوچک است.

کمزبه دارای بافتی ترد، نرم و لطیف و طعم آن مابین طعم خیار و خربزه است و در استان‌های آذربایجان و خراسان یافت می‌شود. از کمزبه در آذربایجان برای موارد مختلفی از جمله مصرف خوراکی مانند تهیه آش، بورانی و غیره استفاده می‌کنند؛ برای تهیه ترششی نیز از این میوه استفاده می‌شود

البته زیر این پوست ضخیم، بافتی نرم و آبدار و به غایت شیرین قرار دارد.

### گرکه

گرکه نوع محلی میوه خربزه است که در ایران تنها در مناطق کردنشین مثل کردستان و کرمانشاه کشت می‌شود. نوع دیمی آن از طعم و رنگ و بوی خاصی برخوردار است که در نوع آبی آن این خواص کمتر دیده می‌شود. طعم این میوه شیرین و ترش بوده و به‌مراتب از خربزه خوش طعم و خوش بو تر است. میوه گرکه تنها در

گلابی را داشته و از آن بزرگ تر است. این میوه با پوستی به‌مراتب ضخیم و زخمخت، به رنگ قهوه‌ای یافت می‌شود.



می‌تواند به‌شدت تونمند و زیبا مثل درختان جنگل‌های انبوهی که در فیلم ارباب حلقه‌ها دیده‌اید رشد کند. میوه خسوح از نظر ظاهر تقریباً فرم گردتر شده

### خوج

میوه بسیار خوشمزه خوج از میوه‌های جنگلی استان‌های گیلان و مازندران است. درخت این میوه

دارند که با طعم ترش خود شما را شگفت زده خواهند کرد. میوه‌های کوچک و ریز دست به اندازه گیلان که بیشتر به رنگ بنفش و قرمز دیده می‌شوند. فالسا یکی از میوه‌های گرمسیری کیمیا و منحصربه‌فرد استان سیستان و بلوچستان است که برداشت آن در کمتر از ۴ هفته به پایان می‌رسد؛ بنابراین شما تنها در نخست خرداد این میوه را در بازار خواهید یافت.

### چنگو

چنگو نام یکی از محبوب‌ترین میوه‌های گرمسیری سیستان و بلوچستان است که در نگاه اول شما

## اشتباهات رایج در فصل گرما

شده است، این هشدارها و توصیه‌های مراقبتی از قبل نیز جدی تر شده‌اند. باید در نظر داشت که رعایت نکردن نکات سلامتی و اهمال در خودمراقبتی در فصل تابستان نیز می‌تواند عواقب جدی در پی داشته باشد. از این رو در ادامه این مطلب به نقل از ایواس‌ای تودی؛ به چند خطای رایج که انجام آنها در فصل گرما می‌تواند مشکلات جدی به همراه داشته باشد و سلامت افراد را به خطر بیندازد اشاره می‌کنیم:

**نوشیدن آب فقط در مواقع تشنگی:** نوشیدن آب کافی و شاید کمی بیشتر از احساس تشنگی، صرف کاری ساده به نظر برسد اما در عمل بسیاری از نارغایت نکرده و با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند. اگر فقط زمانی که احساس تشنگی می‌کنید آب بنوشید، بدنتان به ویژه در فصل گرما با کمبود آب مواجه می‌شود. کم آبی برای بدن بیش از آنچه عموم تصور می‌کنند می‌تواند خطرناک باشد. این وضعیت ممکن است مشکلات مختلفی را از شرایط خفیفی مانند سردرد گرفته تا عوارض جدی مانند درگذشت که هشدارهای مربوط به تغییرات اقلیمی و انراست آن بر سلامت مردم دنیا به اندازه چند سال اخیر تشدید نشده بود، توصیه‌هایی نظیر پرهیز از نور مستقیم خورشید و نوشیدن آب کافی همچنان از مواردی بود که در این فصل باید مورد توجه قرار می‌گرفت. و اکنون که تاخت و تاز گرمادر تابستان نهمکره شمالی زمین بسیاری از کشورهای آسیا و خاورمیانه گرفته تارو پاره آمریکا همکه رابه دردمر انداخته و به وضعیتی تهدیدکننده تبدیل

شده است، این هشدارها و توصیه‌های مراقبتی از قبل نیز جدی تر شده‌اند. باید در نظر داشت که رعایت نکردن نکات سلامتی و اهمال در خودمراقبتی در فصل تابستان نیز می‌تواند عواقب جدی در پی داشته باشد. از این رو در ادامه این مطلب به نقل از ایواس‌ای تودی؛ به چند خطای رایج که انجام آنها در فصل گرما می‌تواند مشکلات جدی به همراه داشته باشد و سلامت افراد را به خطر بیندازد اشاره می‌کنیم:

**نوشیدن آب فقط در مواقع تشنگی:** نوشیدن آب کافی و شاید کمی بیشتر از احساس تشنگی، صرف کاری ساده به نظر برسد اما در عمل بسیاری از نارغایت نکرده و با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند. اگر فقط زمانی که احساس تشنگی می‌کنید آب بنوشید، بدنتان به ویژه در فصل گرما با کمبود آب مواجه می‌شود. کم آبی برای بدن بیش از آنچه عموم تصور می‌کنند می‌تواند خطرناک باشد. این وضعیت ممکن است مشکلات مختلفی را از شرایط خفیفی مانند سردرد گرفته تا عوارض جدی مانند

تورم مغز ایجاد کند.

**نادیده گرفتن علائم گرم‌زدگی:** گرم‌زدگی یک شرایط بسیار جدی سلامتی است که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. گرم‌زدگی بسیار اورژانسی بوده و بی‌توجهی به آن بسیار خطرناک است. در وضعیت گرم‌زدگی دمای بدن به ۴۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر می‌رسد و به‌حدی است که می‌توان انجام داد و باید توجه داشت که حفظ آب کافی بدن در هوای گرم دشوارتر است. هرچند عرق کردن روند طبیعی بدن برای خنک کردن خود است و در واقع تبخیر آب برای کاهش دمای بدن صورت می‌گیرد اما این امر در گرم‌سای تواند به کم آبی بدن منجر شود. متخصصان توصیه می‌کنند در صورتی که می‌خواهید وزن کم کنید صبح‌ها یا اواخر شب در خارج از منزل ورزش کنید و زمان ویدن معمول خود را نصف کنید، در غیر این صورت در معرض خطر گرم‌زدگی قرار می‌گیرید.

**جدی نگرقتن گزندگی با نیش حشرات:** برای بیشتر افراد نیش حشرات جز موزج محل نیش و وجود خارش آن مشکلات بیشتری به وجود نمی‌آورد اما در صورتی که به نیش هر



نوعی از آنها ز جمله زنبورها حساسیت دارند یا در محلی زندگی می‌کنند که کته و پشه‌های ناقل بیماری در آن زیاد است، باید به پوشاندن پوست خود در فضای بیرون از خانه توجه بیشتری داشته باشید. ششوع بیماری‌ها در برخی از عوامل مختلفی بستگی دارد و برخی از مناطق نسبت به دیگر مناطق در برابر شیوع آن مستعدترند. برخی از کته‌ها که در مناطق جنگلی یا چمن‌زارها یافت می‌شوند، بیماری‌های دیگری مانند تولاومی (تب خرگوش) یا تب منقوط کوه‌های راکی راشیوع می‌دهند. پشه‌ها نیز می‌توانند ناقل بسیاری از ویروس‌ها باشند و به ویژه تغییرات آب و هوایی عامل جابه‌جایی و تکثیر آنهاست. برخی از این ویروس‌ها شامل ویروس نیل غربی، مالاریا و دنگی هستند.

**ناآگاهی از راه‌های اساسی برای محافظت از پوست:** تابستان زمانی مناسب برای پیاده‌روی است و پیاده‌روی به مقدمات ویژه‌ای نیاز دارد. بهتر است از لباس‌های دافع حشرات استفاده کنید، پانچه شسلوار خود را داخل جورابتان قرار دهید و پیراهن خود را داخل شسلوارتان قرار دهید تا

حشرات به خصوص کته و پشه‌های عامل بیماری‌ها، امکان داخل شدن به زیر لباس و تماس با پوست را نداشته باشند. در مناطقی که امکان گزندگی وجود دارد به هیچ عنوان دمپایی و صندل به پانکنید و لباس‌های آستین بلند و ترجیحاً رنگ روشن پوشید. تا در صورتی که حشره روی آن قرار گرفت، بتوانید آن را راحت‌تر ببینید.

**غذا نخوردن برای مدت طولانی:** بسیاری از افراد در این فصل تلاش می‌کنند چاق نشوند و به همین خاطر معتقدند که کمتر غذا خوردن روشی مناسب برای رسیدن به

این هدف است. اما برخی در این امر زیاده‌روی کرده و برای مدتی طولانی غذا خوردن خودداری می‌کنند. این کار به هیچ وجه ایده خوبی نیست چرا که بدن همیشه به ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی احتیاج دارد. رژیم گرفتن‌های سخت نیز در تابستان کمتر توصیه می‌شود زیرا میزان قند خون و فشارخون در تابستان سریع‌تر از حد معمول کاهش می‌یابد.

**خوردن غذاهایی که مدت طولانی در گرما بوده‌اند:** معمولاً حوادث مسمومیت غذایی در تابستان به اوج خود می‌رسد. در تابستان بسیاری از

# اقتصاد کیش

روزنامه

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیند کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و بیلای‌های مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس‌آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:	۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه:	۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال
	۱۲۰/۰۰۰ ریال	۶ ماهه:	۵۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال
		یکساله:	۹۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

مشخصات:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

## سه دلیل برای اجتناب از شیرین کننده‌های مصنوعی

دیواره روده آسیب می‌رساند و حتی میزان جذب مواد مغذی را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که در مجله سم شناسی و سلامت محیط منتشر شد، نشان داد که پخت و پز در دمای بالا با سوکرالوز می‌تواند ترکیب‌های خطرناکی تولید کند که سرطان‌زا و تومورزا هستند زیرا سوکرالوز در هنگام گرم شدن دچار تخریب حرارتی می‌شود.

**سسوکرالوز به کاهش وزن کمک می‌کند؟**

یکی از دلایل استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی توسط افراد این است که فکر می‌کنند با جایگزین کردن آن با شیرین کننده‌های طبیعی می‌توانند وزن خود را کنترل کنند اما مطالعات اپیدمیولوژیک در انسان و مطالعات آزمایشگاهی بر روی حیوانات، هر دو ارتباط بین استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی و افزایش وزن را نشان می‌دهد. همچنین استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی می‌تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. این مطالعات اثرات سوسوکرالوز را به ویژه بر افزایش وزن ارزیابی نکردند، اما مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد به نظر نمی‌رسد سوسوکرالوز به کاهش وزن کمک کند.

**افزایش خطر ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر**

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سوسوکرالوز خطر ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر را افزایش می‌دهد به طوری که حتی آش‌آز مخرب آن بر باکتری روده‌ها چندین برابر بیشتر از سایر شیرین کننده‌های مصنوعی است. مطالعات اخیر دانشمندان نیز بیانگر این است که استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی خطر ابتلا به بیماری کرون (التهاب روده) را دو برابر می‌کند و می‌تواند واکنش ضد میکروبی روده را در افراد مبتلا به کرون و سایر شرایط پیش‌التهابی تشدید کند. نکته دیگر اینکه چون بدن نمی‌تواند سوکرالوز را هضم کند، در مسیر دستگاه گوارش انسان حرکت می‌کند و در حین حرکت به

شیرین کننده‌های مصنوعی می‌تواند از جاقی و دیابت جلوگیری کند. برای نمونه سوکرالوز یکی از بهترین شیرین کننده‌های مصنوعی است که در سطح جهانی در غذاها و نوشیدنی‌های کم کالری و رژیمی استفاده می‌شود؛ این ماده اگرچه به عنوان جایگزین بهتری برای بدن شما به بازار عرضه می‌شود اما نگرانی‌هایی را در میان محققان ایجاد کرده است و بسیاری از عوارض جانبی و خطرات آن را نمی‌توان نادیده گرفت.

**دیابت در کمین است**

این ماده شیرینی کننده ۶۰۰ برابر شیرین از شکر است. از سال ۱۹۹۸ میلادی مجوز استفاده در محصولات غذایی را کسب کرد و بیش از ۲۵ سال از مصرف آن در صنایع غذایی می‌گذرد؛ با این حال نتایج یک تحقیق که در مجله Diabetes Care منتشر شد، نشان داد که اگر سوکرالوز مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت به‌سبب مصرف این ماده شیرینی سبب بالاترین میزان قند خون شده و می‌تواند بیماری‌هایی چون دیابت را در فرد بیدار کند. به همین دلیل شیرین کننده‌های مصنوعی به تدریج به صنایع غذایی راه یافته‌اند اما باید گفت که این شیرین کننده‌ها نیز خود می‌توانند عامل بروز بیماری در افراد شوند؛ این در حالیست که همچون بسیاری افراد تصور می‌کنند

# اقتصاد کیش

روزنامه

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

### گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش