

شلیل



اعتقاد بر این است که شلیل یکی از قدیمی ترین میوه ها بوده و ظاهرا ۲۰۰۰ سال قبل در چین رشد می کرده است. تا اواخر دهه ۴۰ شلیل ها سبز کم رنگ، دارای اندازه ای کوچک و گوشتی سفید داشته اند. گوشت آن آبدار بود اما میوه ای بسیار ترد با هسته ای کم عمر محسوب می شد. شلیل امروزه با کمک پرورش دهندگان و مدارس کشاورزی از اجدادشان فاصله بسیار زیادی گرفته اند. اکنون شلیل ها بسیار تطبیق پذیرند و در آشپزی کاربرد زیادی دارند. آنها چه به صورت پخته و چه خام جایگزین خوبی برای هلو هستند چون قبل از آماده سازی نیازی به کندن پوست آنها نیست.

در حال حاضر بیش از ۱۵۰ گونه شلیل وجود دارد که فقط از نظر اندازه، شکل، طعم، بافت و رنگ متفاوت هستند. انتظار می رود با معرفی دو یا گونه جدید شلیل در هر سال محبوبیت این میوه مداوم باشد. گونه های موجود شلیل پیوسته از نظر طعم بهتر و ظاهری زیبا تر و عمر طولانی تر هسته در حال ارتقا هستند. بسیاری از گونه های جدید که شما امروزه از آنها لذت می برید شاید در ۵ یا ۱۰ سال آینده دیده نشوند.

ترکیبات شیمیایی

شلیل حاوی مقادیر زیادی فیبر، بتاکاروتن و ویتامین های C و A است.

خواص درمانی

شلیل سرشار از ویتامین های C و A و بهترین میوه برای افراد گرمزده است. بیش از ۱۵۰ گونه شلیل در دنیا وجود دارد. شلیل میوه بومی آسیاست. این میوه که هلوی بدون کرک نامیده می شود، از خانواده هلو است و طعمی شیرین تر از هلو دارد. شلیل در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری های مزمن نظیر سرطان، دیابت و بیماری های قلبی عروقی که از مهمترین علل مرگ و میر هستند موثر است. ویتامین C موجود در شلیل اثرات مفید در سلامت پوست، دندان و استخوان دارد. این میوه منبع بسیار غنی ای از بتاکاروتن است. بتاکاروتن با خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار نیرومندی که دارد و با ارتقای سطح ایمنی بدن از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند. یکی دیگر از خواص بتاکاروتن، جلوگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی است. فیبر دیگر ترکیب قابل توجه در این میوه است که سبب کاهش سرعت جذب برخی مواد مغذی بویژه قندها می شود و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می دهد. مصرف شلیل می تواند در کنترل قندخون موثر باشد.

برگرفته از سایت آفتاب (www.aftab.ir)