

خدا ہم قداو ہم داروست

نیرتاباز خرم، بارویکرد بر مصرف آن

دکتر سید محمد اسد حیدر پور

خرام خداهم داروست

سرشناسه	: حیدرپور، رحمت‌الله، ۱۳۳۹ - Heidarpour, Rahmatollah
عنوان و نام پدیدآور	: ازسیر تا پیاز خرما، با رویکرد بر مصرف آن/ مولف رحمت‌الله حیدرپور؛ ویر استار علمی تقی قفقازی؛ ویراستار فنی محمدحسین اکبری؛ [به سفارش] اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی کرمان.
مشخصات نشر	: اصفهان: انتشارات صداقت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۹۴-۴۹-۷

قیمت ۳۰ هزار تومان

وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	: خرما
موضوع	: Dates (Fruit)
موضوع	: خرما، پرورش و کاشت
موضوع	: Date palm -- Planting
موضوع	: خرما -- تجارت
موضوع	: Dates (Fruit) -- *Industry and trade
موضوع	: خرما -- مصارف درمانی
موضوع	: Dates (Fruit) -- Therapeutic use
شناسه افزوده	: قفقازی، تقی ویراستار
شناسه افزوده	: TaghiGhafghazi
شناسه افزوده	: اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان کرمان
رده بندی کنگره	: SB۳۶۴
رده بندی دیویی	: ۶۳/۶۳۴
شماره	: ۵۸۷۴۱۰۵
کتابشناسی ملی	

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۹۴-۴۹-۷

مولف: دکتر. رحمت‌الله حیدرپور

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان کرمان (ویراستار)

مطالعات، پژوهش و آموزش) - ویراستاران دکتر تقی، قفقازی (ویراستار)

محمد حسین اکبری یزدی (فنی) چاپ: اول، نشر بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد: قیمت: ۳۰ هزار تومان: شماره تماس: ۰۹۱۳۱۶۶۳۲۸۳

heidarpour.rahmat@gmail.com

رایانه:

فهرست مطالب

فصل اول

کلیات و تحلیل بازار خرما در جهان و ایران

کلیات: ۹۴-۱۵

فصل دوم

عملیات داشت و برداشت خرما

عملیات کاشت: ۱۲۹-۹۷

عملیات داشت: ۱۸۳-۱۳۰

عملیات برداشت: ۱۸۶-۱۸۳

فصل سوم

خواص درمانی خرما، با رویکرد مصرف داخلی

خواص درمانی و فواید آن: ۱۸۲-۱۸۹

فصل چهارم

فرآوری، بسته بندی و ویژگی های روش سالم سازی خرما و
پژوهشکده خرما و میوه های گرمسیری.

فرآوری خرما:..... ۲۵۶-۲۶۴

بسته بندی خرما:..... ۲۶۳-۲۷۳

فرآیند سالم سازی و اصولات خرما..... ۲۷۳-۲۸۰

پژوهشکده خرما و میوه های گرمسیری استان..... ۲۸۰-۲۸۳

پیشنهادهای..... ۲۸۳-۲۹۰

پیوست ها..... ۲۹۱-۲۹۴

برومند باد آن همایون درخت

که در سایه او توان برد رخت

گه از میوه آرایش خوان دهد

گه از سایه آسایش جان دهد.

سین آغایین

مصرف خرما اثرات مثبت زیادی بر دستگاه عصبی مان می‌گذارد، زیرا این میوه شیرین با طعم و بوی خوش دارای مقدار قابل توجهی پتاسیم است، علاوه بر آن بعنوان یکی از بهترین خوراکی‌های شیرین و کار آمد می‌تواند خرابی گوارش را تنظیم و کنترل کند. مصرف این میوه قرآنی در ظرف فقط نیم ساعت می‌تواند سطح انرژی آدم را به اندازه‌ای قابل توجه افزایش دهد.

طبق توصیه‌ی انجمن سرطان آمریکا، بید روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر رژیمی مصرف کنیم که مصرف خرما می‌تواند نیازمان را به این میزان از فیبر تامین کند. هم‌چنین گفته می‌شود، مصرف روزانه یک عدد خرما به حفظ سلامت قوه‌ی بینایی‌تان در تمام طول زندگی کمک می‌کند. به علاوه، خرما به عنوان عاملی موثر در

محافظت از بدن در مقابل مشکلات ناشی از شب کوری شناخته می‌شود.

بنابراین این میوه کیمیای قرآنی تا کنون «هم غذا، هم دارو و هم پادشاه» است.

همه چیزها در روغن زیتون ارگانیک بکر، یک غذای کامل و یک داروی شفابخش به حساب می‌آید و از دیدگاه طب ایرانی غذا در تغییر مزاج، حفظ تعادل و نقش غذایی مزاج از اهمیت زیادی برخوردار است. از نظر طب سنتی ایران، سه دسته غذای مطلق، غذای دوائی و دمای غذایی تقسیم می‌شود.

فرآوری محصولات جانبی خرما متناسب با سلیقه و ذائقه مصرف کنندگان گامی موثر در جهت افزایش مصرف سرانه این محصول ارزشمند می‌باشد، که غیر از محصولات اصلی بیش از ۵۶ نوع محصولات جانبی در بخش‌های صنایع غذایی، دارویی و خوراک دام را بخود اختصاص داده است.

در کل تاریخ کشاورزی، درخت خرما بدلیل ارزش غذایی طبیعی میوه‌هایش، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. ایران یکی از تولیدکننده‌ها و صادرکننده‌های اصلی تاریخ جهان بوده و این میوه دارای رتبه با ارزش و صادرات غیر نفتی کشور تلقی می‌شود. خرما گیاهی کاملاً سازگار و گسترده بوده و در تمام قاره‌ها کشت

شده است. این گیاه ارزشمند دارای بسیاری از آفات و بیماری های شناخته شده و ناشناخته است که از کیفیت و کمیت محصولات خرما می کاهد (سایت، سیویلیکا) بر اساس بررسی های جدید پزشکی، امروزه تاثیر مثبت مصرف خرما در پیشگیری از سرطان های دستگاه گوارشی مورد پذیرش قرار گرفته است. مسلمان ها طبق سنت های فرهنگی شان روزه ی خود را با خوردن خرما و آب باز می کنند. افطار کردن با خرما از پر خوری و مصرف یکباره ی غذا در وعده های افطار پیشگیری می کند. وقتی خرما با ارزش غذایی بالای خود در بدن جذب می شود، احساس گرسنگی را فرو می نشاند. فرآیند فنی و پیچیده عملیات مربوط به مدیریت و برنامه ریزی تولید محصولات خرما (کاشت، داشت، برداشت) جداسازی، بسته بندی، انبارداری، نگهداری، حمل و نقل و صادرات در زمینه کاربرد توصیه های لازم و عملیات خاصی را می طلبد که، با در نظر گرفتن جوانب اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی خرما که، برای کاهش آلاینده های فیزیکی، شیمیائی، میکروبی، آلودگی در راستای دستیابی به اهداف امنیت و ایمنی ارزش های غذایی خرما اهمیت بیشتری پیدا می کند و متعاقباً باید اقدامات خاصی را در زمینه جداسازی، در حوزة سالم سازی، محصول ارگانیک و با کیفیت سدی مستمر محصولات خرما عملیاتی نمود.

-تعجب نفرمائید چراکه، تا ننویسید و عمل نکنید اتفاقی نخواهد افتاد» در هر کجای باغات این سیاره خاکی یک نفر درخت خرما نمایه انرژی و سلامتی و در هر بیابان سوزان و لم یزرع عالم هستی یک نفر شتر الگوی صبر، استقامت و بهره دهی چند منظوره وجود داشته باشد آرزو می کنم نفر سوم آنها من باشم، لیکن برای سایه بانم علاوه بر درخت نخل، درخت زیتون مقدس، کیمیای سلامت و سنبل صلح و آزادی را نیز به جمعمان دعوت می کنم. پر واضح است که در جوار ه سایه وهم نوایی افتخار آفرینان تاریخ فن، هنر و عمل کشاورزی جهان این سه عنصر والامقام و والا صفت علم زندگی زیبا و آرامش ممتنی تن را احساس خواهم کرد» (حیدرپور)

-شاید بی راهه نگفته ام، تاکنون کتاب های زیادی در باره مسائل فنی و باغبانی درخت ارزشمند خرما توسط اهل فن و قلم به رشته تحریر در آمده است که قابل تمجید و تشکر است، اما کلیه سطور این نوشتار با احساسات صادقانه و تعهدات مسئولانه، اینجانب را موظف نمود که صرفاً تأکید و سفارش بر مصرف و خوردن این میوه قرآنی به هموطنان شریف ایران باشد و به محاذات آن بر همه قلوب پاک شایسته است که در راستای آن علوه همتی و ملاحظه و بزرگواری، در زمره خواندن این کتاب، تناول خرما بلاخص و پاپ تکثیر و ترویج آن بطور اعم از خود نشان دهند باشد که در این امر خیر خواهانه سهمیم و شریک باشند.