

درخت نخل یا همان درخت خرما از حدود ۷۰۰۰ سال قبل کشت می شده و میوه آن مورد استفاده بشر قرار می گرفته است. درخت خرما یا *Phoenix dactylifera* که به عنوان قدیمی ترین گیاه کشت شده توسط انسان شناخته شده است به دلیل قدمت بسیار زیاد آن نمی شود گفت که کشت آن دقیقا از کدام منطقه شروع شده اما برخی شواهد حاکی از آن است که کشت این گیاه از مصر و بین النهرین شروع شده و امروزه در اکثر نقاط گرمسیری با حتی نیمه گرمسیری دنیا کشت می شود.



در دنیا بالغ بر ۳۰۰۰ نوع خرما شناخته شده است که تعدادی از آن را شاید به راحتی بشناسیم و در ایران نیز مورد استفاده قرار دهیم. بزرگترین تولیدکنندگان و صادرکنندگان خرما در جهان به ترتیب پنج کشور مصر، ایران، عربستان، الجزایر و عراق هستند. (منبع ویکی پدیا فارسی) حدود ۴۰۰ نوع خرما در ایران وجود دارد که در این مطلب می خواهیم در مورد برخی از انواع خرما، خصوصیات و خواص آن ها بیشتر صحبت کنیم. خرما یکی از محصولات صادراتی ایران در کنار پسته، زعفران، خاویار، فرش ایرانی و غیره است.

انواع مختلف خرما با توجه به شکل ظاهری، رنگ، بافت، آنتی اکسیدان موجود در آن با هم تفاوت هایی دارند. اخیراً گفته می شود که خرما از لحاظ علمی می تواند از بروز برخی بیماری ها جلوگیری کند و این به دلیل داشتن خواصی مثل خاصیت ضد باکتری و ضد التهابی آن است.



خرما علاوه بر نقش اقتصادی و تجاری که در جوامع دارد در برخی موارد نقش فرهنگی و مذهبی نیز دارد. برای مثال نوعی خرما به نام **خرما عجوه** که در عربستان بسیار معروف و گران قیمت نیز هست شهرت به شفا بخش بودن دارد زیرا بر اساس برخی از احادیث و روایات این نوع خرما، خرمای مورد علاقه ی پیامبر بوده و ایشان مردم به خوردن خرما عجوه توصیه کرده- اند. **میوه خرما** دارای آهن، پتاسیم، فیبر، کلسیم، فسفر و غیره می باشد که برای سلامتی و رفع بیماری هایی مثل کم خونی، اختلالات روده و دستگاه گوارشی و... بسیار تاثیرگذار و مناسب بوده و برای افزایش وزن و حتی مصرف روزانه آن برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم نیز توصیه می شود.



**خرما زاهدی** طلایی رنگ، بیضی شکل، نیمه خشک و دارای بافتی نرم و فیبر بسیار زیادی است. این خرما در جنوب ایران کشت می شود و به خاطر شیرینی متعادلی که دارد طرفداران زیادی در داخل و خارج ایران دارد و علاوه بر آن چون این نوع **خرما خشک** بوده و در مدت طولانی قابل نگهداری می باشد برای صادرات نیز بسیار گزینه مناسبی است. **خرما پیارم** که در هرمزگان کشت می شود از گران ترین خرماهای ایران است و در ایران به عنوان **خرمای دیابتی** معروف بوده و چون قند آن به راحتی در بدن هضم و تبدیل به انرژی می شود، برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند مجاز می باشد. **خرما شاهانی** در جهرم کشت شده و بسیار شیرین و خوش رنگ است و از آن برای تهیه **شیره خرما** استفاده می شود.



خرما کبکاب در بهبهان کشت شده و نسبت به انواع دیگر خرما پوست ضخیم تر و شیره بیشتری نیز دارد. در طب سنتی توصیه شده است که برای رفع سنگ کلیه می توان از دم کرده شنبلیله به همراه خرما کبکاب استفاده نمود. **خرما ربی** که در سیستان و بلوچستان پرورش داده شده و یکی از مهم ترین محصولات کشاورزی این استان شناخته می شود و بسیار ماندگار است.

