

Kayısının Tarihçesi

Tarihi kaynaklara göre Türkistan, Orta Asya ve Batı Çin'i içerisine alan çok geniş bir bölgenin kayısının ana vatanı olduğu sanılmaktadır. Günümüzden 5000 yıl gibi çok uzun bir zaman önce kayısı bu bölgede bilinmekte ve tarımı yapılmaktaydı. Büyük İskender'in seferleri sırasında kayısı M.Ö. IV. yy'da Anadolu'ya getirilmiş yetişmesi için uygun iklim ve toprakları Anadolu'da bulunduğundan Anadolu kayısının ikinci vatanı olmuştur. M.Ö. I. yy'da Roma ve Pers savaşları sırasında Ermeni tüccarlar tarafından önce İtalya'ya sonra da Yunanistan'a götürülmüştür. İtalya ve Yunanistan'dan diğer Avrupa ülkelerine geçişi uzun yıllar almış 13. yy'da İspanya ve İngiltere, 17. yy'da da Fransa ve Amerika'ya da götürülmüştür. Kayısı, coğrafik olarak dünyanın hemen hemen her yerine dağılmış olsa da daha çok Akdeniz'e yakın olan ülkelerde Avrupa, Orta Asya, Amerika ve Afrika kıtalarına yayılmış ve burada yetiştirme alanları bulmuştur. Dünya yaş kayısı üretiminde Türkiye birinci sıradadır. Türkiye'yi İspanya, İtalya, birleşik devletler topluluğu, İran Fransa, Yunanistan ve ABD izlemektedir. Bu birinci grup ülkelerin yaş kayısı üretimleri 100 bin tonun üzerindedir. Birinci gruba Fas, Pakistan, Suriye, Çin, Güney Afrika, Macaristan, eski Yugoslavya, Romanya, Avustralya, takip etmektedir. Dünya yaş kayısı üretiminin yaklaşık % 10-15'inin yapıldığı Türkiye'de kendine rakip tanımayan bir tek kayısı bölgesi bulunmaktadır o da Malatya'dır. Hemen hemen Malatya'nın tüm bölgelerinde kayısı üretimi yapılmaktadır. Malatya'da yetiştirilen kayısılar tadı ve aroması olarak yıllardır dünyanın en nitelikli kayısıları olarak ispatlanmıştır. Malatya'da üretilen kayısıların çoğunluğu kurutulmakta ve bu bölge dünya kuru kayısı üretiminin yaklaşık % 85-90'ını karşılamaktadır

Kayısı Hakkında

Kayısı hoş kokusu ve aroması olan lezetli ve de sulu bir meyvedir. Besin değeri yüksek bir meyvedir. Özet olarak besin değeri hakkında kısa bilgi:

• Enerji : 100 gr kuru kayısı 260 kilokalori içerir. Bir insan günde 200-2600 kilokaloriye ihtiyaç duyar.

• Protein : Bir insanın günlük protein ihtiyacı 15-20 gr dir. 100 gr kuru kayısıda ise 5 gr protein vardır.
• Demir : Düzenli nefes almamızı sağlar. 300 gr kayısı günlük demir ihtiyacını karşılar.
• Sodyum : Böbreklerimizin ve tansiyonun düzenli olmasında büyük öneme sahiptir.
• Potasyum : Sodyum dengesini ayarlar, sinir sistemini düzenli çalıştırır, kalbi güçlendirir.
• Vitaminler : Vücudumuz yeteri kadar vitamin alamazsa, beraberinde bir çok risk ortaya çıkar. Vitaminlerin düzenli alınmaması halinde halsizlik, kanser, depresyon, asiri yorgunluk, kasıntı, yanma ve enfeksiyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Hergün düzenli kayısı yiyerek farklı vitaminleri alabilir ve sağlığını koruyabilirsiniz.
• Fosfor : Kanda bulunan fosfor yetersiz olursa vücudun ısı dengesi bozulur.

Kayısının Faydaları

Kayısının Yararları :

Doğal ilaç niteliği taşıyan kayısının faydalarını şöyle sıralayabiliriz.

- Beynin düzenli çalışmasını sağlar, stres azaltır,
- Karaciğerin tahrip olan kısımlarının tamirini sağlar,
- Kemiklerin çok daha düzgün ve sağlam olmasında önemli rol oynar,
- Dişlerin daha sağlam ve kuvvetli olmasında önemli rol oynar,
- Kan yapımını artırarak kansızlığa engel olur,
- Mide ve oniki parmak bağırsağı ülserinin meydana gelmesine engel olur
- Böbreklerin taş teşekkülünü azaltır,
- Üreme sistemi üzerinde olumlu rolü bulunup, cinsel gücü arttırmaktadır,
- Kanserle karşı koruyucu bir etkiye sahiptir,
- Kalp kaslarını kuvvetlendirir ve daha güvenli olarak çalışmasını sağlar,
- Klinik ölüm sırasında uygulanan reanimasyon çalışmalarında kalbin cevap vermesinde etkilidir,
- Kayısının potasyumca zengin, sodyumca fakir ve A vitamininin öz maddesi karatonce zengin olması insan beslenmesine çok önemli boyutlar kazandırmaktadır.
- Saf karbonhidrat içerdiğinden hazır enerji kaynağıdır.
- Ciltteki pürüzleri gidererek daha düzgün ve canlı bir görünüm sağlar.
- Potasyum oranı yüksek olması nedeniyle kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, hepatit ve siroz tedavisinde olumlu etkiler gösterir.