

الأهمية الاقتصادية و القيمة الغذائية و الطبية لثمار الجوافة

الدكتور / عاطف محمد إبراهيم

الأستاذ بكلية الزراعة – جامعة الإسكندرية – مصر

عادة ما تستهلك ثمار الجوافة طازجة، كما يمكن تقطيعها في صورة مكعبات تخلط مع ثمار الفواكه الأخرى على هيئة سلطة الفاكهة. كما يصنع من الثمار العصائر، المربى، و الجيلي، و عجينة الجوافة التي تشبه القمردين. وتعد مصدراً أساسياً للتحلية في أمريكا اللاتينية وجزر غرب الإنديز الناطقة بالأسبانية، حيث تدخل في بعض الوجبات البحرية. وقد تجفف الجوافة وتطحن على هيئة بودرة أو مسحوق يستخدم في إضفاء نكهة الجوافة للأيس كريم و بعض المثلجات. كما يستخرج من الثمار البكتين الذي يدخل في الكثير من الصناعات الغذائية مثل صناعة الجيلي. وتعد ثمار الجوافة مصدراً هاماً لحمض الأسكوربيك، الألياف و فيتامين أ، الذي يتركز معظمه في القشرة الخارجية، واللبن غني بالبكتين. و توضح بيانات الجدول التالي محتوى اللب من المكونات الغذائية.

جدول: يبين محتوى 100 جرام من الثمرة من المركبات الغذائية المختلفة.

المكون	القيمة	المكون	القيمة
ألياف خام	2,8 – 5,5 جرام	بيروتين	0,9 – 1,0 جرام
دهن	0,1 – 0,5 جرام	رماد	0,43 – 0,7 جرام
السرعات	36 – 50	الرطوبة	44 – 86 جرام
كربوهيدرات	9,5 – 10 جرام	كالمسيوم	9,1 – 17 مجم
فسفور	17,8 – 30 مجم	حديد	0,30 – 0,70 مجم
فيتامين أ (كاروتين)	200 – 400 وحدة دولية	ثيامين	0,046 مجم
ريبوفلافين	0,03 – 0,04 مجم	نياسين	0,6 – 1,068 مجم
فيتامين ب 3	40 وحدة دولية	فيتامين ج	35 وحدة دولية

المصدر: Morton, J. 1987

ولخشب الشجرة بعض الاستخدامات. ويستخدم القلف في عمليات دباغة و صبغ الجلود بأمريكا الوسطى، وفي الملايو تستخدم الأوراق وبعض الأجزاء النباتية الأخرى ف صناعة صبغة سوداء اللون لصبغ الحرير. وفي جنوب شرق آسيا، تستخدم الأوراق في صبغ الأنسجة القطنية باللون الأسود.

وفي الأغراض الطبية؛ تستخدم الأوراق، الثمار غير المكتملة النمو، القلف و الجذور – نظراً لاحتوائها على مواد قابضة – في المناطق الاستوائية في علاج حالات الإسهال و الدوسنتاريا. كما يوضع مسحوق الأوراق على الجروح، ويستخدم في علاج القرحة، كما تمضغ الأوراق للتخلص من آلام الأسنان. ويستخدم مغلي الأوراق في علاج الكحة و آلام الصدر، ويستخدم المغلي كغرغرة للتخلص من احتقان الزور. وتحتوي الأوراق على زيوت أساسية، كما يحتوي

القلق على تانينات وبلورات الكالسيوم و حمض الإليجيك ellagic acid و النشا. كما تعتبر الثمار الصغيرة مصدراً غنياً بالتانينات.

المراجع:

1 – Morton, J. 1987. Guava. p. 356–363. In: Fruits of warm climates. Julia F. Morton, Miami, FL.

2 – إبراهيم, عاطف محمد – فواكه المناطق الاستوائية, زراعتها, رعايتها و إنتاجها – 2005 – منشأة المعارف, الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.

3 – إبراهيم, عاطف محمد – أشجار الفاكهة – أساسيات زراعتها, رعايتها و إنتاجها – 1998 – منشأة المعارف, الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.

4 – إبراهيم, عاطف محمد – الفاكهة المستديمة الخضرة, زراعتها, رعايتها و إنتاجها – 1996 – منشأة المعارف, الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.