

فصلنامه جهان نوین

No 5,3, 2022, P 14-37

سال پنجم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۴۰۱، صص ۳۷-۱۴

(ISSN) : 2645 - 3479

شماره شاپا: (۲۶۴۵ - ۳۴۷۹)

از انار تا انار؛ نگاهی بسیط به این نعمت خدادادی و نقش آن در رشد اقتصادی

عباس قاسم‌زاده^۱، بابک نوابی^۲، امیررضا محمدی^۳، محمدحسن اقدسی^۴

چکیده:

انار یکی از میوه‌های درختی است که دانه‌هایی اغلب قرمز و گاهی سفید یا رنگ‌هایی بین آن دو دارد. رنگ پوست آن نیز اغلب قرمز و گاه سیاه یا تقریباً زرد است. این میوه در معدود کشورهای جهان نظیر ایران، افغانستان، پاکستان، عراق و ترکیه کشت می‌شود، به همین خاطر عضو مرغوب‌ترین میوه‌های جهان و عضو ۱۰ میوه برتر جهان است. در ایران شهرستان فردوس، پاره، بجستان، کاشمر، خلیل‌آباد، بردسکن، ساوه، نیریز و کوه‌دشت بزرگ‌ترین تولیدکنندگان انار هستند. این میوه و نعمت خدادادی دارای ابعادی چون ماهیت درمانی، زیستی و اقتصادی - درآمدی می‌باشد که بررسی و پردازش به مرور ادبیات علمی آن به پیش، نظر کردن و به کار بستن آحاد افراد در تمامی جنبه‌های زندگی کمک بهینه می‌کند.

کلمات کلیدی: انار، نگاهی بسیط، نعمت خدادادی

۱- عضو هیأت مدیره و قائم مقام گروه بازرگانی ایران و آلمان، abbas.ghasemzade70@gmail.com، bhowco.de (نویسنده مسئول)

۲- عضو هیأت مدیره و مدیرعامل گروه بهین عطرین زر، atrinsaffron.com

۳- عضو هیأت مدیره و مدیرعامل گروه صنایع غذایی نوشا دل آرام، deljin.ir

۴- عضو و ریاست هیأت مدیره گروه مهندسی راهکار توسعه آینده، Tera.ir

مقدمه

انار یکی از قدیمی‌ترین میوه‌های کشت شده در ایران می‌باشد که تنوع بالایی برای آن گزارش شده است (جلالی جلال‌آبادی و اسدی قارنه، ۱۳۹۸). انار میوه‌ای نافرازگراست (رشنونژاد و همکاران، ۱۳۹۵). انار با نام علمی *Punica granatum* دارای ارقام متنوعی در ایران می‌باشد که در آب و هوا و اقلیم نیمه خشک معتدل بیابانی، خشک، نیمه خشک، نیمه مرطوب و نیمه مرطوب سرد مناطق غربی و مرکزی کشور که دارای انواع خاک‌های متفاوت است به صورت درخت و درختچه در غالب ۳۰۰ گونه کشت می‌گردد. این گیاه همچنین در مناطق بسیار گرم که بارندگی تنها در زمستان رخ می‌دهد و دارای تابستان‌های خشک است به طور طبیعی دیده می‌شود. امروزه پراکنش درخت انار در آسیای مرکزی، مناطق مدیترانه‌ای، آسیای جنوب شرقی و آمریکای شمالی گزارش شده است. خواص درمانی انار بسیار مورد توجه بوده از جمله اینکه عصاره یا جوشانده گل انار برای دفع اسهال ساده، ترشحات مخاطی در دستگاه تناسلی و به همراه پوست انار به صورت قرقره برای رفع لوزه مورد استفاده قرار می‌گیرد (حسینی و سیدی، ۱۳۹۵).

میوه انار منبع غنی از فیتوکمیکال‌ها با اثرات آنتی‌اکسیدانی بسیار بالاست که دارای اثرات درمانی گسترده در طب سنتی و مدرن است و در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، بیماری‌های التهابی، بیماری‌های عفونی و میکروبی، اختلالات عصبی و ایمنی مؤثر است. امروزه نقش انار در مراحل مختلف سرطان نیز اثبات شده است و از آنجایی که سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها بین خانم‌ها می‌باشد (اسمعیلی‌نژاد و براتی بلداجی، ۱۳۹۸).

انار میوه بومی مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری در خاورمیانه و هند می‌باشد و از لحاظ تجربی، برای قرن‌ها کاربرد دارویی داشته است (کوستانتینی و همکاران، ۲۰۱۴). انار یکی از میوه‌هایی است که از قدیم وجود داشته است حتی در کتب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است (کشاش و همکاران، ۲۰۱۹). آب انار در دوران بارداری، محدودیت رشد جنین ناشی از هیپوکسی را در موش‌های حامله صرفه‌جویی می‌کند و سبب کاهش استرس سلولی و آپوپتوز می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین روی حیوانات و موجودات متفاوت می‌تواند اثرگذار باشد.

آب انار به‌واسطه داشتن ترکیبات فنولیک فراوان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و درمانی فراوانی است، علاوه‌بر آن محتوی انواع آنتوسیانین بوده و از آن در تهیه انواع آب‌میوه‌ها، نوشابه‌ها و محصولات آرایشی - بهداشتی استفاده می‌شود. حفظ رنگ و خصوصیات رنگی از طرفی و شفافیت، پایداری، میزان تلخی و طعم گس آن از طرف دیگر،

از جمله ویژگی‌های اساسی در تولید آب انار بوده و پارامترهای مؤثر در انتخاب روش‌های شفاف‌سازی شامل انواع روش‌های شیمیایی، فیزیکی، آنزیمی و یا انواع فیلتراسیون‌های غشایی و نیز انواع روش‌های فراوری آن شامل خشک کردن، تخمیر، تغلیظ، پاستوریزاسیون و نیز فرآیندهای غیرحرارتی مانند استفاده از اشعه ماوراء بنفش جهت افزایش مدت زمان نگهداری آب انار می‌باشند. فراوری آب انار، این محصول را دچار دگرگونی‌هایی می‌کند (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۰). سرمای زمستانه که وقوع آن در برخی از سال‌ها در مناطق کشت انار محتمل است از جمله عوامل محدودکننده کشت انار محسوب می‌شود (جلالی و نیکوئی، ۱۴۰۰). انار از مهم‌ترین محصولات صادراتی ایران می‌باشد (خالدی، ۱۴۰۰). کاربرد پوشش‌های سایبان در باغ‌های انار در طول فصل رشد میوه، منجر به کاهش تنش‌های غیرزیستی خواهد شد (نرجسی، ۱۴۰۰). با توجه به اهمیت پرورش، تولید، فراوری، کاربرد، خواص و مسائل اقتصادی در نگاه به میوه انار، هدف در این مقاله مرور و سپس تجمیع بسیط نوع نگاه به این نعمت خدادادی است که بتوان تمامی قیده‌های موجود بر آن را ترجیحاً در یک پژوهش ترویجی بازنمایان کرد.

از تقاضا تا صادرات انار ایران

ایران با تولید بیش از ۸۰۰ هزار تن در سال ۲۰۰۷ پس از هند دومین تولیدکننده این میوه پاییزه به شمار می‌رود (USID, 2007). همچنین در سال ۱۳۹۱ بیش از ۱۴۰۰۰ تن انار به ارزش بیش از ۵/۲۲ میلیون دلار از کشور صادرات داشته است (گمرک ایران، ۱۳۹۱).

تقاضا برای انار تازه و مشتقات آن، نظیر آب انار و چاشنی‌های آن در دنیا به‌ویژه آمریکا و اروپا در حال افزایش است. محبوبیت انار و تمایل مصرف‌کنندگان آن به پرداخت قیمت‌های بالاتر سبب ایجاد فرصت‌های مناسب برای تولیدکنندگان این محصول، برای ورود به بازارهای جهانی شده است. اسپانیا تنها تولیدکننده عمده انار در اتحادیه اروپا به شمار می‌رود (کمیسیون کشاورزی اتاق ایران، ۱۳۹۰).

مقصد انار ایران کشورهای نظیر آلمان، یونان، انگلستان، فرانسه، بلغارستان، اتریش، آذربایجان، ارمنستان، بحرین، پاکستان، ترکمنستان، قزاقستان، هلند، مجارستان، چک، ایتالیا و قبرس است (گمرک ایران، ۱۳۹۱).

عمده تولید انار ایران در استان‌های مرکزی، یزد، فارس، خراسان جنوبی، اصفهان و تهران انجام می‌گیرد. یکی از هدف‌های اصلی کشورها از دیرباز در عرصه تجارت جهانی به‌دست‌آوردن سهم بیشتر در بازار جهانی است. بین رشد اقتصادی و صادرات هر کشور ارتباط زیادی وجود دارد. برخی از نظریه‌پردازان اقتصاد بین‌الملل با باور بسیار به نقش تجارت در رشد و توسعه اقتصادی از آن به عنوان موتور رشد نام می‌برند (بالاسا، ۱۹۸۷).

قدرت بازار را می‌توان توانایی اعمال قیمتی بالاتر از هزینه نهایی تولید تعریف کرد که این حالت در زمان نبود بازار رقابت کامل به وجود می‌آید. مارفی (۱۹۹۹) بر این بحث تأکید دارد که سهم بنگاه‌ها از بازار، مسئله‌ای مهم در ایجاد قدرت بازار به شمار می‌آید.

سنجش و ارزیابی قدرت انحصاری، درجه رقابت‌پذیری و انحصار در بازارها و تعیین ساختار بازار جهانی از مسائل مهم و مورد پژوهش در ادبیات تجارت جهانی است. ویژگی‌هایی نظیر درجه آزادی، ورود و خروج، تقارن اطلاعات، درجه همگنی کالاها و مقدار سوددهی اقتصادی کشورها از عوامل تفکیک بازارهای جهانی به شمار می‌روند که با شناسایی آنها می‌توان قدرت و کارایی بازار و همچنین ماهیت تنظیم قیمت در بازارهای جهانی را تعیین کرد. در متون اقتصادی، توانایی کشور در تعیین قیمت محصول در سطحی بالاتر از سطح قیمت رقابتی با تعیین قیمت نهاده در سطحی پایین‌تر از سطح قیمت رقابتی آن به عنوان قدرت بازاری یا خصوصیت انحصارگری شناخته می‌شود (حسینی، ۱۳۸۶). آگاهی از درجه قدرت بازاری صادرات یا واردات (در راستای خودکفایی) به منظور سازماندهی تصمیمات و سیاست‌های دولت در راستای حمایت از تولید داخلی ضروری است.

تاکنون مطالعه‌ای به بررسی ساختار و قدرت بازار انار ایران نپرداخته است، اما در مورد دیگر محصولات در مورد قدرت بازار ایران پژوهش‌هایی صورت گرفته که از این میان فرج‌زاده و بخشوده (۱۳۹۰) قدرت بازار ایران برای دو دوره ۱۹۸۹-۱۹۹۶ و ۱۹۹۷-۲۰۰۵، در مورد محصول پسته بررسی کردند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که با تغییر در ترکیب کشورهای واردکننده شاخص قدرت بازار ایران از ۰/۶۶ به ۰/۳۶ کاهش و مازاد مصرف‌کنندگان خارجی از میانگین سالانه ۴۳ میلیون دلار در دوره ۱۹۸۹-۱۹۹۶ به بیش از ۱۷۳ میلیون دلار در سال‌های بعد افزایش یافته، همچنین شاخص‌های تمرکز حاکی از رقابتی‌تر شدن ساختار بازار پسته در دو دهه اخیر است. مهرابی بشرآبادی (۱۳۸۱) در مورد ساختار بازار پسته نشان داد که ساختار بازار صادرات پسته تقریباً انحصاری است، اما انحصار آن روبه کاهش می‌باشد. خداداد کاشی و شهیکی تاش (۱۳۸۴) نیز ساختار بازار جهانی صادرات پسته را انحصاری چندجانبه بسته ارزیابی کردند. همچنین، مطالعاتی در مورد ساختار بازار داخلی محصولات گوناگون انجام گرفته است که از این میان می‌توان به مطالعه ساختار بازار گوشت گاو و گوساله داخلی علیجانی و صبوحی (۱۳۸۸) اشاره کرد که با استفاده از شاخص هرفیندال-هیرشمن نشان دادند تولیدکنندگان دارای قدرت بازار نبوده و نمی‌توانند قیمت‌ها را تحت تأثیر قرار دهند و بنگاه‌های تولیدی دارای کارایی هزینه بوده و ایجاد منفعت می‌کنند. زین‌الدین و بخشوده (۱۳۸۷) به بررسی قدرت بازار خرید دام زنده و کارایی هزینه در صنعت گوشت قرمز، مطالعه

موردی صنعت کشتار دام استان فارس پرداختند. نتایج نشان دادند واحدهای کشتار دام قادر به تعیین قیمت در این بازار نبوده و یا به اصطلاح قیمت‌پذیر هستند.

مظهری و یزدانی (۱۳۸۴) با استفاده از مدل سازمان صنعتی تجربی جدید به اندازه‌گیری قدرت بازار صنایع تبدیلی گوجه‌فرنگی استان خراسان اقدام نمودند، بر اساس نتایج به‌دست‌آمده تبدیل‌کنندگان گوجه‌فرنگی در استان خراسان دارای قدرت بازار بوده و می‌توانند قیمت‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

انار یکی از میوه‌های بومی آسیای جنوب غربی و از جمله ایران بوده و در سطح جهانی نیز انار ایران سهم عمده‌ای از تولید جهانی را در بر می‌گیرد. در حال حاضر مناطق کشت این میوه محدود می‌باشد. با توجه به اینکه دوره رسیدن و مصرف میوه‌های تازه از جمله انار نسبتاً کوتاه است؛ بنابراین تولید فرآورده‌های قابل نگهداری اهمیت ویژه‌ای دارد. از دانه انار می‌توان آبمیوه، رب، معجون، شربت، دانه در شربت، مربا، مارمالاد، ژله، پکتین، نوشابه، بستنی انار، انواع سس و چاشنی‌ها، پودر، ترشیجات، روغن، اسانس، انار دانه، خوراک دام، لواشک و سرکه تهیه نمود. از دانه انار، روغن با خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، ضدالتهاب و ضد میکروبی به دست می‌آید. همچنین از پوست میوه انار، مربا، ترشیجات، رنگ گیاهی، مواد آرایشی و خوراک دام تولید می‌شود.

تولید و بازاریابی انار

امروزه تولید به شیوه صحیح و بازاریابی مناسب از ضروریات نظام تولید روستایی و کشاورزی است و اهمیت آن در فرآیند تولیدات روستایی بسیار مشهود است. در کشور ایران روش‌های متعارف بازاریابی تولیدات کشاورزی با هزینه‌های بالا همراه است و با اهداف توسعه پایدار اقتصاد روستایی ناسازگار می‌باشد. همچنین مسائل و مشکلات زیادی در کشور، در زمینه بازاریابی محصولات کشاورزی از جمله انار وجود دارد (محمدی و محتشمی، ۱۳۹۰).

چالش ارگانیکی انار

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های جامعه بشری در دهه‌های اخیر، بحران غذا و مسئله امنیت و سلامت غذا است. افزایش جمعیت از یک طرف و محدودیت منابع اولیه تولید از طرف دیگر، باعث حرکت کشاورزی سنتی به سمت کشاورزی صنعتی گردید هرچند در بسیاری از محصولات عملکرد افزایش یافت، ولی استفاده نامتعادل از سموم و مواد شیمیایی اثرات نامطلوبی را بر سلامت مصرف‌کنندگان محصولات کشاورزی و همچنین تبعات منفی زیست‌محیطی را به همراه داشته است. یکی از راه‌های برون‌رفت از وضعیت موجود، پرداختن به کشاورزی ارگانیک می‌باشد که به جای استفاده از مواد برون مزرعه‌ای، بر نقش مدیریتی باغ تأکید دارد. در این راستا یکی از راه‌های

تولید محصول سالم، اجرای عملیات خوب کشاورزی (GAP) مدیریت بر تولید محصولات باغی در کلیه مراحل تولید می‌باشد. انار یکی از میوه‌های بومی و مهم در ایران می‌باشد که کشت و کار آن سابقه‌ای بسیار طولانی دارد. از طرفی، ایران بیشترین میزان تولید و حجم صادرات انار را در دنیا داراست. بر اساس آخرین آمار موجود، سطح زیر کشت انار حدود ۷۵۰۰۰ هکتار و تولید آن بالغ بر ۶۰۰۰۰۰ تن می‌باشد؛ لذا با توجه به شرایط خاص تولید این محصول، می‌توان فعالیت‌های گسترده‌ای را برای حضور در تولید انار ارگانیک در جهان داشته باشیم. برای ایجاد اطمینان در مصرف‌کننده از تولید محصول به شیوه ارگانیک باید نوعی کنترل کیفیت وجود داشته باشد (جلیلی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰).

ایران دارای غنی‌ترین ذخایر ژنی انار (*Punica granatum* L) جهان است و از نظر تنوع، کشت، سطح زیر کشت، تولید و صادرات انار مقام اول دنیا را دارا است. علت رشد سریع سیستم کشاورزی ارگانیک را می‌توان نیاز جامعه، اقتصادی بودن و اهمیت اکولوژیکی آن دانست. بالا بودن قیمت و میزان سود حاصله از فروش این تولیدات، عدم وجود واسطه‌ها برای فروش این تولیدات و آگاهی مردم از مضرات مصرف مواد شیمیایی در تهیه محصولات کشاورزی، از دلایل ترویج کشاورزی ارگانیک است. شرایط اقلیمی خشک و نیمه خشک کشور ما برای کشاورزی ارگانیک مساعد است، به دلیل اینکه تأثیر نهاده‌های مورد مصرف در کشاورزی مدرن (به‌ویژه کود و سم) در این اراضی کمتر است و همچنین مصرف کودهای آلی در این زمین‌ها باعث افزایش سریع حاصلخیزی خاک و نفوذپذیری آن نسبت به آب می‌شود. با توجه به مسئله خشکسالی و پایین رفتن سطح آب‌های زیرزمینی، آب مصرفی انار روزبه‌روز گران‌تر و فشار این گرانی بر انارکار وارد می‌شود و از این رو باید برای پایین آوردن هزینه تولید، بر مصرف آب مدیریت قوی‌تری اعمال شود تا هزینه‌ها کاهش یابند. اگرچه تولید محصول ارگانیک مقداری گران‌تر از محصول عادی است، اما به دلیل اینکه قیمت محصول ارگانیک حدود ۲ برابر محصول عادی است این‌گونه تولید توجیه اقتصادی دارد. از آنجا که انار به مراقبت چندانی نیاز ندارد و می‌توان با مدیریت صحیح از ظرفیت فراوان اقتصادی برای تولید طبیعی و ارگانیک باغ‌های انار استفاده نمود (جعفری نجف‌آبادی، ۱۳۹۰).

آماده‌سازی انار برای عرضه

دوره رسیدن و مصرف میوه‌های تازه از جمله انار نسبتاً کوتاه است. به‌علاوه مصرف انار عمدتاً به دلیل خارج کردن سخت دانه‌ها چندان متداول نمی‌باشد. از این رو، میوه انار با حداقل فراوری شده (دانه‌های انار آماده مصرف) به جای میوه کامل، محصول جذاب‌تری به مصرف‌کنندگان ارائه و چشم‌انداز تولید و مصرف انار را افزایش می‌دهد. در

سال‌های اخیر، دانه‌های انار آماده مصرف به علت سهولت مصرف، ارزش تغذیه‌ای بالا و خصوصیات حسی منحصر به فرد، عامه‌پسند شده‌اند. با توجه به ارزش تغذیه‌ای انار، دانه‌های انار با حداقل فراوری و بسته‌بندی شده تحت اتمسفر اصلاح یافته راه جدیدی برای استفاده بهینه از میوه درجه پایین با نقص‌های سطحی پوست مانند ترک، شکاف و آفتاب سوختگی را ارائه می‌دهد (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۰). میوه‌ها و سبزیجات با حداقل فرآیند، به علت افزایش فرآیندهای آنزیمی درون‌زا و سرعت تنفس، مستعد افزایش افت کیفی و آلودگی میکروبی می‌گردند. فناوری بسته‌بندی در اتمسفر اصلاح شده، امکان به تأخیر انداختن میزان تنفس و افزایش مدت ماندگاری محصولات تازه را فراهم می‌کند. پوشش‌های خوراکی نیز به عنوان مانعی در برابر مهاجرت رطوبت و گاز عمل می‌کنند و برخی مانند کیتوزان خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی نیز دارند. پوشش‌دهی دانه‌های انار با ژل آلوه‌ورا و عسل نیز موجب حفظ خصوصیات کیفی آن می‌گردد (جلیلی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به تغییر سبک زندگی و افزایش بیماری‌های تحلیل‌برنده، تمایل مصرف‌کنندگان نسبت به میوه‌ها و سبزیجات تازه بر اساس مواد غذایی ارتقادهنده سلامت، به سرعت در حال رشد است. در میان تمام مواد غذایی، محصولات باغی تازه برش‌زده و یا با حداقل فراوری شده به عنوان غذاهایی جدید با مفهوم نوآورانه جهت برآورده کردن تقاضای زندگی مدرن می‌باشند به گونه‌ای که آنها محصولات آماده مصرف، تازه، مغذی و سالم به مصرف‌کنندگان ارائه می‌دهند. انار پونیکا گراناتوم نیز عمدتاً به دلیل خواص حسی و تغذیه‌ای استثنایی و منحصر به فرد خود، یک میوه برگزیده و مورد پسند محسوب می‌شود. تولید دانه‌های انار آماده مصرف، می‌تواند جایگزین مناسب و مطلوبی برای مصرف میوه‌های تازه باشد و تقاضای مصرف‌کنندگان برای انار را افزایش دهد. اما مدت ماندگاری دانه‌های انار آماده مصرف در مقایسه با میوه کامل انار، تا حد زیادی کاهش می‌یابد. در سال‌های اخیر از بسته‌بندی اتمسفر اصلاح شده به‌طور گسترده‌ای جهت افزایش ماندگاری دانه‌های انار استفاده شده است، اما روش‌های بسته‌بندی از این هم فراتر رفته و امروزه بر کاربرد پوشش‌های خوراکی به تنهایی و در ترکیب با اسانس روغنی توجه می‌شود. در حال حاضر، مصرف‌کنندگان به‌طور فزاینده خواستار محصولات غذایی که با ارزش غذایی، رنگ طبیعی و تازه، عطر، طعم، بافت مناسب و حاوی مواد افزودنی کمتری مانند نگهدارنده‌ها هستند، جایگزینی مواد شیمیایی (قارچ‌کش / نگهدارنده) با مواد طبیعی (روغن و اسانس روغنی) در میوه با توجه به فواید آن در سلامتی و همچنین نگرانی در مورد ایمنی مواد غذایی از طرف مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان میوه، در سال‌های اخیر تقاضا شده است (رشون‌ژاد و همکاران، ۱۳۹۵). با افزایش تقاضای محصولات تازه و طبیعی و بدون افزودن مواد شیمیایی مضر، به

نظر می‌رسد فیلم بسته‌بندی یک ابزار ایده‌آل برای نگهداری میوه‌های با حداقل فراوری شده می‌باشد. تغییر غلظت کربن دی‌اکسید و اکسیژن در بسته می‌تواند از طریق کاهش تنفس و تولید اتیلن و یا افت کیفیت فیزیولوژیکی و پاتولوژیکی به حفظ طراوت و ظاهر بصری میوه تازه برش‌زده با کاهش تنفس و تولید اتیلن و یا افت کیفیت فیزیولوژیکی و پاتولوژیکی در طول دوره نگهداری کمک نماید. همچنین پوشش‌های خوراکی در میوه‌های تازه می‌توانند جایگزینی برای نگهداری تحت اتمسفر اصلاح شده با کاهش تغییرات کیفی و افت کمی از طریق تغییر و کنترل اتمسفر داخلی میوه باشند. از آنجایی که پوشش‌های خوراکی از مواد طبیعی ساخته می‌شوند و همراه غذا مصرف می‌گردند، بنابراین استفاده از آنها می‌تواند بر مشکلات زیست محیطی ناشی از مواد بسته‌بندی شیمیایی غلبه نماید. همچنین برای کاربرد مؤثر پوشش‌های خوراکی، پوشش با مواد دیگر مانند اسانس‌های روغنی ترکیب شده است. در سال‌های اخیر به‌طور گسترده تحقیقاتی در زمینه کاربرد بسته‌بندی در اتمسفر اصلاح‌شده و به میزان محدود استفاده از پوشش‌های خوراکی و کاربرد آنها به تنهایی و در ترکیب با اسانس‌های روغنی در دانه‌های انار صورت گرفته است. با توجه به اینکه ایران یکی از مناطق اصلی تولید انار در جهان می‌باشد، تبدیل آن به صورت دانه‌های انار آماده مصرف نقش قابل توجهی در صنایع تبدیلی این میوه خواهد داشت، از این رو لازم است در آینده بر روی توسعه تجاری این نوع بسته‌بندی‌ها به منظور حفظ خصوصیات کیفی و بهبود ماندگاری دانه‌های انار آماده مصرف تمرکز نمایم (جلالی و نیکوئی، ۱۴۰۰).

انار درمانی از سنتی تا مدرن

انار در طب سنتی

ویژگی درخت انار: درختی است با ریشه‌های کلفت و شاخه‌هایی که در ابتدا راست هستند ولی هرچه رشد می‌کنند و ضخیم‌تر می‌شوند پیچ خورده و مجعد گشته و روی آنها گره‌هایی ایجاد می‌شود. پوست ریشه و شاخه‌ها صلب و سفت بوده و می‌تواند به صورت ورقه جدا شود. به این حالت در طب سنتی «تقشر» گفته می‌شود. برگ این درخت کشیده است و در تمام سال می‌ریزد و گل آن بسیار قرمز است. این درخت در زمین‌های سنگلاخ ثمر بهتری می‌دهد. انواع انار: انار از نظر رستنگاه به دو دسته بری و بُستانی تقسیم می‌شود و از نظر مزه به سه دسته تقسیم می‌شود. نوع اول انار شیرین (املسی) است که طبیعتی سرد با اعتدال و تر دارد. نوع دوم انار ترش و شیرین یا میخوش (به عربی مز) است که در سردی و تری مایل با اعتدال است (در عربی به آن اللفان هم می‌گویند). نوع سوم انار ترش (به عربی حامض) است که سرد و خشک می‌باشد (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

ویژگی‌های کلی انار در طب سنتی

همه قسمت‌های انار خاصیت قبض (جمع‌کنندگی) دارد. هرچه انار ترش‌تر باشد این قوه بیشتر است. دانه انار از آب انار قبض و خشک‌کنندگی بیشتری دارد. این دو خاصیت در پوست انار بیش از دانه انار و در گل انار بیش از پوست انار است و نکته مهم اینکه اگر انار را آبگیری کنیم تفاله آن بیشترین قوه قبض را دارد. حکمای طب سنتی عقیده دارند وقتی ماده‌ای با طبیعت سرد و دارای قدرت قبض با عضوی از اعضای بدن تماس پیدا کند، اجزای عضو را به هم نزدیک می‌کند و مانع ریزش مواد و تجمع آنها در عضو می‌شود در نتیجه مانع گسترش ورم می‌شود. این خصوصیت در انار ترش بارز است و به خاطر ترش بودن، قدرت نفوذ خوبی نیز دارد. انار شیرین به خاطر گرمایی که در طبیعت خود دارد، تحلیل‌برنده و بازکننده است. به مجاری داخل بدن هم لینت می‌بخشد (خالدی، ۱۴۰۰).

اثرات انار در سر

الف - مصرف خوراکی

وقتی انار خورده می‌شود در معده از هضم آن بخاراتی تولید می‌شود که اگر در خوردن انار اکتفا شود باعث سنگینی سر می‌شود و برای اعصاب به خصوص اعصاب بینایی مضر است (در صورتی که این اعصاب ضعیف باشند). جالب اینجاست کسانی که از مشروبات الکلی مصرف کرده باشند با خوردن انار از شدت مستی و آسیب به اعصابشان کاسته می‌شود، چون انار با قدرت قبضی که در معده دارد مانع تصاعد بخارات شراب می‌شود و از طرفی چون طبیعت سرد دارد ابخره شراب را سرد می‌کند، به خصوص در افراد گرم مزاج خیلی این نقش پررنگ‌تر است. اگر آب انار خورده شود چون فاقد تفاله که قبض بیشتری دارد است، بنابراین بیشتر ایجاد بخار می‌کند و قدرت قبض زیادی هم ندارد که مانع صعود ابخره شود. پس اثر شماره ۱ یعنی آسیب به اعصاب شدیدتر بوده و اثر ۲ یعنی سودمندی برای مخمورین و سردرد صفراوی کمتر است. رب انار چون با حرارت، آب خود را از دست داده و منعقد شده است، پس کمتر ایجاد بخار و سردرد می‌کند. شربت انار هم که با شکر و عسل قوام آمده همین اثر را دارد، ولی رب انار مفیدتر است. از آن جالب‌تر اینکه دانه انار خشک شده در مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی بهتر از انار تازه اثر دارد. همچنین خوردن آب خیسانده انار خشک مؤثرتر از خوردن آب انار در این مورد است. در بیماری‌های اعصاب و روان که مشارک دستگاه گوارش است مثل مالیخولیای به خصوص مراقبی (بیماری‌ای که فکر در مجرای طبیعی خود نباشد و نوع مراقبی آن در اثر تجمع خلط سوداوی در معده و طحال و عروق مزانتریک و پریتونن ایجاد شده و بخارات آن به مغز متصاعد می‌شود)، سردرد حار و صفراوی و مانند آن در درجه اول رب انار بعد از آن شربت انار مفیدتر از انار تازه است. در طب جدید نیز در بیماری‌های مغز و اعصاب کاربردهایی برای انار

وجود دارد، از آن جمله درمان آلزایمر است. آنتی کولین استرازاها داروهای رایج طب جدید در درمان آلزایمر می‌باشند. جالب توجه اینکه در مواد استخراج شده از انار، خاصیت ضدکولین استراز یافته شده است که می‌تواند در درمان آلزایمر بسیار مؤثر باشد. همچنین پیشگیری از آسیب مغزی ایسکمی هیپوکسیک در نوزادان یکی دیگر از کاربردهای انار می‌باشد. در مدل‌های حیوانی، مصرف عصاره انار توسط مادر باعث کاهش آسیب ناشی از ایسکمی هیپوکسیک در نوزادان در صورت مواجهه با ایسکمی شده است (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

استعمال خارجی در دهان از منظر طب سنتی

آب انار: اگر آب انار ترش را با عسل حرارت دهند و به قوام آورند، برای انواع زخم دهان (قلع و قروح خبیثه) جهت محکم کردن دندان‌ها و جلوگیری از خونریزی لثه مفید است. جویدن دانه انار هم همین خواص را دارد. پوست انار اگر جویده شود خواص بالا را شدیدتر دارد (غیر از قبض تلخی هم دارد). قسمت تاج انار قبض شدیدتری نسبت به بقیه قسمت‌های پوست انار دارد. انار کوچک که هنوز نرسیده باشد، در خواص بالا از تاج انار هم قوی‌تر است. پوست سوخته انار هم این خواص را به صورت شدید دارد و بسیار در زخم‌های دهان و شلی لثه مفید است. گلنار که گل انار بدون ثمر است به خصوص با شکر برای زخم‌های دهان بسیار مؤثر است و خواصی که بالا ذکر شد به‌طور قوی دارا می‌باشد. جالب اینجاست که در طب جدید، اثرات عصاره‌های انار روی درد و عفونت ناشی از آفت دهانی و کاندیدیاز دهانی ثابت شده است. همچنین اثر عصاره هیدروالکلی انار روی پلاک‌های میکروبی دندان مورد مطالعه قرار گرفته است که اثری برابر دهان‌شویه کلرهگزیدین داشته است. امروزه یکی از عواملی که روند ترمیم زخم را تسهیل می‌کند، جلوگیری از رشد پاتوژن‌ها در آن است. مطالعات متعددی خواص ضد میکروبی و ضد قارچی و حتی ضد ویروسی عصاره قسمت‌های مختلف انار را بیان می‌کنند. مطالعه‌ای هم توسط محبویی و همکاران در ایران انجام شده است که تأثیر فنولیک اسید موجود در عصاره گلنار را بر ضد باکتری‌های گرم مثبت و گرم منفی ایجادکننده مسمومیت‌های غذایی نشان داده است. از آنجا که پوست انار هم حاوی ترکیبات پلی فنولیک است، می‌توان از عصاره پوست انار به عنوان نگهدارنده مواد غذایی استفاده کرد. در دردهای گرم گوش و همچنین جهت تقویت گوش از عصاره انار که با عسل قوام یافته است چند قطره ریخته شود. اگر انار را در الکل یا شراب طبخ کرده و روی گوش دردناک ضماد کنیم، درد را برطرف می‌کند به خصوص اگر بیماری گرم باشد. اگر داخل انار را از دانه خالی کنیم و از روغن بادام انباشته کنیم و سپس روی آتش بپزیم، این روغن برای گوش درد بسیار سودمند است. مطالعات جدید هم خاصیت ضد دردی انار را اثبات می‌کنند (اسمعیلی‌نژاد و براتی بلداجی، ۱۳۹۸).

بیماری‌های چشم:

اگر این عصاره (عصاره انار و عسل) در یک ظرف مسی طبخ شود تا داخل آن زنگار مس تولید شود و آن را به صورت سرمه به چشم بکشد، برای خارش و خشونت پلک‌ها و بیماری سلاق پلک (ضخیم شدن پلک‌ها و قرمزی آنها و ریختن مژه‌ها و انتشار بیماری به چشم) و این عصاره باعث افزایش حدت بینایی می‌شود. اگر این عصاره با شحم انار فشرده شود، قوه جلا و لطافت‌بخشی بیشتری دارد (به خاطر تلخی موجود در شحم انار). اگر این انار ترش باشد برای رفع ظفره ناخنک چشم سودمند است.

ورم ملتحمه: اگر انار شیرین را در الکل طبخ کنیم سپس خرد کنیم و روی چشم ضماد کنیم، درد و التهاب را در ورم ملتحمه (کنژنکتیویت) از بین می‌برد. همچنین انار نارس کوچک که تازه گل آن ریخته را پخته و با گلاب روی کنژنکتیویت گذاشت، بسیار سودمند است. در طب نوین هم روی اثرات انار بر چشم کار شده است. در یک مطالعه اثر موضعی بی‌حس‌کننده عصاره انار را در درد قرنیه نشان می‌دهد و در مطالعه‌ای دیگر، اثر خوراکی مصرف خوراکی میوه انار به صورت ۲۰ درصد رژیم غذایی در گلوکوم زاویه باز به مدت دو هفته کاهش معنی‌داری در فشار چشم داشته است (اسمعیلی‌نژاد و براتی بلداجی، ۱۳۹۸).

اثرات انار در اعضای تنفسی:

انار تأثیر زیادی روی ریه و برونش‌ها و سیستم تنفسی دارد. چون اجزای لطیف آن به آسانی از دیواره مری جذب نای می‌شود، بنابراین انار اگر خورده شود یا مکیده شود و یا لیسیده شود (چون با لیسیدن مواد آرام‌تر از مری عبور می‌کنند و فرصت بیشتری را با جذب شدن از طریق نای دارند). یا پخته آن خورده شود یا دانه انار در آب، خیس خورده شود و آب آن خورده شود، خصوصاً اگر آن آب، باران باشد، مواد مؤثره لطیف آن خود را به نای می‌رساند. نکته: رب انار، نفوذ کمی به نای دارد چون غلیظ است و آب آن کم شده است. به‌خصوص اینکه بدون شکر و آب باشد. پس رب انار در بیماری‌های تنفسی کاربرد ندارد.

- اگر انار ترش باشد، ایجاد خشونت در حلق و حنجره و اعضای داخل قفسه سینه می‌کند چون قبض و ترشی این خصوصیت را دارد.

- اگر انار شیرین باشد، چون اندکی حرارت دارد ایجاد لینت و نرمی در حلق و سینه می‌کند و چون همراه آن مقداری قبض است باعث تقویت سینه و سایر اعضای داخل آن می‌شود.

- انار چه ترش، چه شیرین باشد، مانع خلط خونی می‌شود (به خاطر قبض و تبرید) ولی انار ترش بیشتر این اثر را دارد.

- ولی انار ترش برانگیزاننده سرفه است، پس باید در جایی مصرف شود که احتمال سرفه نیست.

- برعکس انار شیرین، ضدسرفه است. به خصوص شربت آن که حاوی شکر باشد.

سه نسخه برای سرفه:

آب انار شیرین را با شکر و جلاب مخلوط کرده و کم کم به صورت جرعه جرعه بخورد.

انار شیرین را به صورت کامل در فر گذاشته تا بپزد و گرم گرم بخورد (به خصوص با جلاب یا شکر).

انار شیرین را سوراخ کند و داخل آن را با روغن بادام و رب سوسن و شکر پر کند و در فر بپزد (تشویه کند) و بخورد. اگر فقط در آن روغن بادام و روغن بنفشه هم پر شود مفید است. این انار در سرفه در ذات‌الریه- بیماری‌های پلور (ذات‌الجنب) و زخم‌های ریه (پنومونیت- پنومونی) و سل مفید است.

- مضمضه انار مانع ریزش اخلاط گرم پشت حلق می‌شود. (نزله گرم)

- کاربرد دیگر انار در طب سنتی استفاده از بخور (بخور: دویی است که از طریق سوزاندن، بو یا دود آن به بیمار رسانده شود) پوست انار در زمان آلودگی هوا می‌باشد.

طب جدید علت ترشحات پشت حلق را یا ناشی از عفونت می‌داند یا از آلرژی. مطالعات زیادی اثرات ضد آلرژی انار را اثبات کرده‌اند.

اثرات ضد میکروبی انار را هم که ذکر کردیم. امروزه اثرات ضد میکروبی انار را به ترکیبات فنولیک اسید و تانن آن نسبت می‌دهند. علت قبض انار هم ماده تانن موجود در آن است در کتب قدیم هم بین قابض بودن انار و ضدنزله بودن آن ارتباط برقرار کرده است. یعنی هرچه قبض بیشتر باشد، صعود بخار از معده به بالا کمتر شده و هرچه صعود بخارات کمتر باشد، ریزش نزله هم کمتر است.

همچنین اثرات مفید متابولیت‌های انار در آسیب حاد ریه گزارش شده است. در مطالعه‌ای از اثر ضد مایکوباکتریوم توبرکلوزیز مقاوم به درمان کلپسیلا پنومونیه استفاده شده است. ترکیبات پلی‌فنولیک انار باعث غیرفعال شدن ویروس آنفولانزا می‌شود و می‌توانند با داروهای ضد آنفولانزا رقابت کنند.

اثر انار روی قلب

در کسی که قلب گرمی دارد و دچار طپش قلب و احساس گرفتگی در قفسه سینه در اثر حمام می‌شود (کرب حمامی) انار مفید است. قلبی که گرم است را قوی می‌کند و مزاج آن را اعتدال می‌بخشد. بین اطبای قدیم مشهور بوده است که انار قلب را جلا می‌دهد و با قوت قابضه خود آن را تقویت می‌کند.

امروزه روی اثرات مفید انار بر سیستم قلبی عروقی مطالعات زیادی انجام شده است. ترکیبات موجود در انار با مکانیسم‌های مختلفی از جمله اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، پایین آوردن LDL خون، پایین آوردن قند خون و فشار خون باعث بهبود عملکرد قلب و عروق می‌شوند. ترکیبات پلی فنل موجود در انار نقش مهمی در جلوگیری از روند پیری در سلول‌های قلب دارند. تانن‌ها ضد تشکیل پلاک هستند (اسمعیلی‌نژاد و براتی بلداجی، ۱۳۹۸).

آثار روانی انار

طبق بعضی متون قدیم، انار فرح‌بخش و شادی‌آور نیست و زیاد خوردن آن ایجاد احساس غم و تنگی در سینه می‌کند. این مسئله درباره انار ترش شدیدتر است. با این وجود، امروزه چند مطالعه انجام شده و برخلاف نظر قدما، اثرات ضد افسردگی برای انار گزارش شده است. اما اگر خوب دقت شود تضادی بین آنها وجود ندارد، زیرا اناری که در طب قدیم مصرف زیاد آن باعث احساس غم می‌شد اناری بود که به صورت کامل مصرف می‌گردید و طبق نظر قدما، جزء مایع و لطیف آن تبخیر شده و این حالت گرفتگی را در خُلق ایجاد می‌کرد. ولی امروزه ترکیبات فنولیک اسید استخراج شده از عصاره انار جهت رفع افسردگی به کار می‌رود. شاید مقداری از خاصیت قبض (که طبق نظر قدما باعث تقویت قلب بود) در این ترکیبات فنولیک اسید وجود دارد و با بهبود عملکرد قلب باعث بهتر شدن وضعیت خلقی بیمار می‌شود.

آثار انار بر اعضاء گوارشی

چون اجزای انار تا حد زیادی اعتدال کیفیت دارند و اجزای لطیف آن تبدیل به غذا می‌شوند و اجزای غلیظ آن همراه مدفوع، دفع می‌شود، بنابراین غذای کمی از آن تولید می‌شود (قلیل‌الغذاء است) ولی به خاطر لطافت اجزاء و قدرت قبض، باعث تقویت اعضاء و ارواح بدن می‌شود.

اثرات انار روی معده (به خصوص معده‌های سالم، معتدل و گرم)

- جلا و پاکسازی معده

- مانع ریزش فضولات به معده (به خاطر تقویت معده)

- مانع ایجاد بخار در معده (چون قبض دارد و سردکننده است و حرارت مبخره را از بین می‌برد) و البته در بخش آثار

انار روی سر گفته شد که خود انار به خاطر جوهر لطیفش مقداری به صورت بخار دخانی متصاعد می‌شود، ولی به

به خاطر قبض و سردی که دارد حرارت را در معده کم می‌کند.

- اشتها آور

انار ترش این خواص را بیشتر دارد و موافق معده‌های گرم است، ولی مضر معده‌های سرد می‌باشد. معده‌های سرد و سوداوی از انار چه ترش چه شیرین ضرر می‌بینند. افراد دچار بیماری‌های سوداوی، با خوردن انار ترش اخلاقتشان بدتر می‌شود. انار ترش در معده ایجاد نفخ و غلیان (ترشیدگی و به جوش آمدن ترشی) می‌کند، این حالت ایجاد کرب و ناراحتی می‌کند. بنابراین در حالت تب نباید انار به خصوص انار ترش مصرف شود. اگر فرد تبار انار می‌خورد نباید ترش باشد و باید بعد از غذا مصرف شود. البته در بعضی منابع، خوردن آن قبل غذا هم در فرد تبار توصیه شده است. به‌طور کلی اگر انار در فرد گرسنه مصرف شود، معده را از صفرا ریخته شده در معده پاک می‌کند و این در کسانی که به دلیل گرسنگی طولانی با عصبانیت و یا دلایل دیگر صفرا به معده ریخته، مفید است. اگر قبل از غذا مصرف شود مانع خروج سریع غذا از معده می‌شود، در مواردی که هدف نگهداری بیشتر غذا در معده است کاربرد دارد. اگر بعد از غذا مصرف شود مانع صعود بخارات از قسمت فوقانی معده می‌شود، در مواردی که تولید ابخره در معده زیاد است و یا دهانه فوقانی معده شل است مفید است. مناسب‌ترین انار برای معده، انار ترش و شیرین (مز) است.

نکته قابل ذکر دیگر در مورد شرایط خوردن انار که حکمای ایرانی در کتب مختلف به آن اشاره کرده‌اند، ممنوعیت خوردن انار بعد از حلیم است، زیرا حلیم غذایی لزج (ماده‌ای که قابلیت کش آمدن دارد بدون اینکه اجزای آن از هم انفصال پیدا کند) و غلیظ (غذایی که از آن خون غلیظ تولید می‌شود) است و انار با قبضی که دارد اجزای این غذا را به هم فشرده‌تر می‌کند و آنقدر هضم غذا مشکل می‌شود که مقداری از آن هضم‌نشده از معده تخلیه می‌شود و ایجاد نفخ و قولنج می‌کند (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

اثر دانه انار در معده

اگر دانه انار خشک شود و خرد شود و روی غذا پاشیده شود، مانع ریزش فضولات به معده و روده‌ها می‌شود (به خصوص دانه انار ترش). انار همراه آبش، سریع از معده رد نمی‌شود. انار ترش دیرتر از معده رد می‌شود. آب انار ترش و شیرین اگر با شحم فشرده شده باشد، معده را تقویت می‌کند و فضولات صفراوی را پاک می‌کند. بنابراین در حمیات غب (تبی که به علت وجود خلط صفراوی ایجاد می‌شود) باعث پاکسازی و اسهال از فضولات صفراوی می‌شود. انار ترش باعث عطش و قی ناشی از صفرا را برطرف می‌کند. برعکس، انار شیرین بعد از غذا، غذا را به قسمت‌های پایین معده می‌برد ولی به خاطر بخاراتی که در فضای معده تولید می‌شود، یک حالت تهوع ایجاد می‌کند. گاهی انار شیرین معین بر قی می‌باشد. انار شیرین عطش‌آور است.

اثرات استعمال خارجی انار روی معده:

ضماد پوست انار یا گل انار روی معده آن را تقویت کرده، مانع قی می‌شود. در طب نوین، پژوهش‌هایی روی اثر انار در امراض معده انجام شده است. انار به خاطر داشتن فنولیک اسید دارای اثرات ضد التهابی، ضد خونریزی، ضد مواد اکسیداتیو در درمان و پیشگیری از زخم‌های گوارشی مؤثر است.

انار در ویار بارداری:

سویق انار (دانه‌های انار خشک شده را پودر کرده و گاهی بو می‌دهند)، برای کسانی که میل به خوردن چیزهای غیرطبیعی دارند (فساد اشتها) مثل ویار بارداری مفید است، چون رطوبات فاسد داخل معده را خشک می‌کند. آب انار ترش و رب آن هم اگر همراه نعناع مصرف شود، این خصوصیات را دارد (جعفری نجف‌آبادی، ۱۳۹۰).

اثر انار روی کبد

انار به خصوص ترش، سردکننده شدید کبد است. در استسقای (بیماری با منشأ کبدی که در آن آماس شکم و آماس تمام بدن وجود دارد) که به علت گرمی کبد ایجاد شده، مفید است. البته انار شیرین می‌تواند در کبد تولید صفرا کند (به خاطر استعداد استحاله اشیای شیرین به صفرا).

مطالعات جدید اثرات محافظتی انار روی سلول‌های کبدی علیه سموم را نشان می‌دهند. یکی از مهم‌ترین اثراتی که مورد توجه محققین واقع شده است، آنتی اکسیدان بودن انار است. این خاصیت در عصاره انار بیشتر از عصاره سیب و چای سبز است. در یک مطالعه، مصرف عصاره انار باعث اثر حفاظتی برای کبد (hepatoprotective) در برابر تتراکلورکربن (CCl₄) بوده است. این اثر محافظتی انار در مورد هپاتیت C هم وجود دارد. پولیمرهای آنتوسیانین موجود در انار باعث کاهش رپلیکاسیون ویروس هپاتیت C می‌شوند. اثر جالب توجه دیگر، اثر عصاره پوست انار روی کیست هیداتیک ایجاد شده در کبد است. این عصاره با خاصیت آنتی اکسیداتیو و هپاتوپروتکتیو از راه فعال کردن یک‌سری پروستاگلندین‌ها مانع رشد کیست شده و باعث کاهش فیبروز در کبد می‌گردد. این اثرات محافظتی علیه سموم، در اعضای دیگر غیر از کبد نیز اعمال می‌شود؛ به‌طور مثال، انار می‌تواند آسیب ناشی از جنتایاسین روی کلیه را برطرف کند به‌طوری که کلیه اندازه و عملکرد طبیعی خود را بازیابد.

اثر انار روی کرم معده و حب‌القرع (کرم کدو)

خوردن پنخته پوست انار، کشنده کرم کدو و کرمک است. اگر ریشه درخت انار پنخته شود و خورده شود هم کرمک

و هم کرم کدو را می‌کشد. انار شیرین ملین طبع است. انار ترش برعکس آن عمل می‌کند و شکم را می‌بندد. دانه انار ترش خشک شده یبوست‌آور شدیدتری است. سویق انار از همه بیشتر اما گاهی از خوردن انار ترش، اسهال ایجاد می‌شود. در مواردی که:

- بعد از غذا باشد، غذا را به پایین می‌راند. به خاطر خاصیت قبض و فشرده‌گی که در معده ایجاد می‌کند.
- به خاطر اینکه در معده و روده‌ها رطوبات زیادی وجود دارد و این انار ترش رطوبات را قطع کرده و روان می‌کند، در نتیجه باعث اسهال می‌شود.
- کسی که این انار را خورده یا معده سرد یا کبد سرد یا هر دو را داشته است، چون باعث ضرر به این اعضاء و ضعف هضم آنها شده است، پس غذا را رد کرده‌اند (جعفری نجف‌آبادی، ۱۳۹۰).

انار در کولیت

رب انار ترش و یا آب خیسانده دانه انار ترش خشک شده برای زخم‌های روده مفید است. همچنین می‌توان در آب خیسانده به صورت آبن نشست تا قروح روده بهبود یابد حتی تنفیه با آب انار ترش برای زخم‌های روده خوب است ولی خالی از ضرر به روده نمی‌باشد، بنابراین بهتر است با عسل مخلوط شود. چون آب انار به خاطر ترش بودن توانایی نفوذ و ایجاد زخم را در دیواره روده دارد به خصوص زمانی که فرد مبتلا به قولنج و انسداد روده باشد.

در قروح (زخم) روده‌ها: می‌توان پوست انار را پخته و در آن نشست. این کار چند خاصیت دارد:

- مفید جهت قروح روده‌ها و مقعد
- بیرون‌زدگی مقعد (خصوصاً اطفال)
- بیرون‌زدگی رحم
- رفع اسهال
- درمان جهت اسهال شدید زلقی (اسهال روده‌ای گاه با خراش در سطح روده توأم باشد و آن را اسهال زلقی گویند).
- نسخه دیگر جهت رفع اسهال: خُرد شده پوست انار با پخته آن + خُرد شده گندم بدون سبوس پخته شود + روغن زیتون کال (زیت الانفاق) به آن اضافه شود. همراه شربت مورد خورده شود (جهت اسهال شدید).
- در بواسیر: جهت جلوگیری از خونریزی بواسیر: شستن مقعد و نشستن در آب پخته پوست انار.
- امروزه هم انار در درمان کولیت کاربرد دارد. به عنوان مثال، در یک مطالعه مصرف خوراکی عصاره پوست انار علائم کولیت اولسراتیو را به‌طور معنی‌داری کاهش داد.

بیماری‌های رحم (زنان)

در صورتی که ترشحات رحم زیاد باشد (لکوره)

- اگر در پخته شده انار بنشینند، این ترشحات برطرف می‌شود.

- اگر در آبی که در آن شوید پخته شده انار حل شود، جهت رفع این ترشحات مفید است.

اگر خانمی دچار خونریزی غیرطبیعی رحم است، نشستن در این جوشانده و همچنین نشستن در آب خیسانده دانه انار خشک شده مؤثر است.

جهت بیرون‌زدگی رحم، نشستن در جوشانده پوست انار مفید است.

مطالعات امروزی روی اثر خوراکی عصاره انار در کاهش پلاکت‌ها، افزایش پروتئین C، افزایش سطح کمپلکس ترومبین آنتی ترومبین و در نتیجه جلوگیری از خونریزی متمرکز می‌باشد. علاوه بر این، عصاره پوست انار دارای خاصیت سقط‌آوری است. عصاره پوست انار در مدل حیوانی اوارکتومی شده به‌طور مؤثر از کاهش تراکم استخوان جلوگیری نموده است. ترکیبات فنولیک اسید موجود در پوست انار دارای خاصیت فیتواسترژنی هستند (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

اثر انار روی سیستم ادراری:

انواع انار ادرارآور هستند. مشهور است که انار ترش ادرارآور است، ولی ابن نفیس قرشی عقیده دارد که ادرارآوری انار شیرین بیشتر است (الشامل). اگر پوست انار در آب پخته شود در حدی که له نشود و این آب نوشیده شود، برای بی‌اختیاری ادرار بسیار نافع است.

اثر انار در بیماری‌های پوست

به‌طور کلی خوردن انار باعث زیبایی چهره می‌شود چون خون رقیقی از آن تولید می‌شود.

جهت عفونت کناره‌های ناخن (پارانیشیا) یا گوشت اضافه و ورم‌های گرم و زخم‌ها، انار ترش را در ظرف مسی همراه عسل طبخ کنند و روی ضایعه بگذارند (پخته انار نارس هم همین اثر را دارد) چون انار ترش هم مقوی عضو است هم ترشح زخم را خشک می‌کند و مانع ریزش بیشتر مواد به آن می‌شود.

جهت التیام زخم‌ها، دانه انار خشک شده خرد شده بو داده. جهت خارش و پوسته پوسته شدن پوست هم دانه انار مؤثر است.

جهت برطرف کردن اسکار زخم، پوست انار را خرد کرده، همراه عسل روی آثار زخم بگذارند و این کار را به مدت طولانی ادامه دهند.

در ورم‌های گرم پوست که علت آن زیادی صفرا یا دم است (خُمره) و پوست قرمز و ملتهب می‌شود، ضماد انار نارس که پخته شده باشد همراه سرکه، مفید است.

پخته انار نارس اگر در آب گل گاو زبان حل شود یا در آب تا جریزی، جهت زخم‌های آلت تناسلی مردان مفید است. لازم به ذکر است که پوست انار و گل انار و پیه انار افعالشان شبیه هم است و می‌توانند به جای هم به کار برده شوند.

امروزه در محصولات مراقبت از پوست از عصاره انار بسیار استفاده می‌شود. عصاره اجزای انار توسط جزء *elagic acid* خود اثر محافظتی و همچنین اثر کاهنده روی هیپرسیگمانتاسیون ناشی از اشعه ماورای بنفش (UV) دارد.

انار و چاقی:

طبق متون طب سنتی ایران زیاد خوردن انار شیرین، به خاطر اینکه به نفوذ غذا به اعضاء کمک می‌کند، می‌تواند باعث چاقی شود، به خصوص در افراد گرم مزاج چون باعث تبدیل مزاج آنها می‌شود. طبق مطالعات جدید تأثیر انار روی وزن به صورت متفاوت گزارش شده است. در یک مطالعه، تجویز عصاره گل انار روی موش‌های چاق با چربی خون بالا باعث کاهش مشخص در وزن شده است. در صورتی که در مطالعه‌ای دیگر، تجویز پوست انار باعث افزایش وزن و ریشه انار باعث کاهش وزن شده بود.

انار در باه:

انار ترش مضر باه است، ولی انار شیرین می‌تواند نعوذآور باشد به خصوص در افراد گرم مزاج. در طب نوین در چند مطالعه حیوانی، تجویز محصولات انار به‌طور خوراکی باعث افزایش تعداد اسپرم، افزایش حرکت اسپرم و کاهش اسپرم‌ها با شکل غیرطبیعی و همچنین افزایش دیامتر لوله‌های سمینوفر می‌شود. در مطالعه‌ای دیگر در مدل خرگوش، اصلاح *erecty dysfunction* با منشأ آنژیوژنیک گزارش شده است (خالدی، ۱۴۰۰).

انار در دیابت:

در طب ایرانی، دیابت شامل دو نوع سرد و گرم می‌باشد. در دیابت گرم به خوردن دانه انار سفارش شده است. امروزه توجه زیادی به اثرات گیاهان در دیابت وجود دارد. اثر انار در دیابت بسیار جالب توجه است، عصاره غلیظ پوست انار بسیار اثربخش‌تر از عصاره ریشه و یا خود دانه انار می‌باشد. در مطالعاتی که در محیط آزمایشگاه (*Invitro*) و همچنین در مدل‌های حیوانی انجام شده است، این اثر از گلین کلامید کمتر بوده است ولی به‌طور معنی‌داری باعث کاهش قند خون شده است. مکانیسم تأثیر انار بر گلوکز خون با مکانیسم‌های افزایش حساسیت به انسولین و مهار آنزیم آلفاگلوکوزونیداز می‌باشد (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

مقدار مصرف و مصلحات:

براساس طب سنتی، زیاده‌روی در مصرف انار فاسدکننده غذاست و معده را سست می‌کند. مصلح انار شیرین، انار ترش است و در کسی که مزاج سرد دارد زنجبیل‌پرورده مصلح خوبی است. رب انار شیرین هم در صورت زیاده‌روی باعث سستی معده می‌شود و مصلح آن مصطکی است. زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد خراش و زخم در دستگاه گوارش می‌کند، به خصوص در کسانی که مزاج سرد دارند باعث ضعف جگر و قوه باه می‌شود. مصلح انار ترش، انار شیرین و زنجبیل‌پرورده است. همچنین دانه انار ترش برای سرفه مضر است و با مویز و گردو اصلاح می‌شود.

عوارض جانبی و تداخلات دارویی:

براساس طب نوین، برای هیچ‌یک از اجزای انار از پوست و دانه و ریشه در دوزهای درمانی عوارضی گزارش نشده است. مصرف دانه انار با مقدار زیاد بی‌خطر است، ولی مصرف خوراکی بیش از ۸۰ میلی‌گرم پوست ریشه و ساقه انار به خاطر محتوای آلکالوئید بالا می‌تواند باعث استفراغ، لنگش، خونریزی گوارشی و به صورت دیررس سرگیجه، اختلال بینایی، کلاپس قلبی و مرگ شود. به دلیل خاصیت سقط‌آوری پوست انار، باید در بارداری از مصرف آن خودداری نمود. مطالعه‌ای روی تداخل دارویی عصاره انار با داروهای مهارکننده GABA انجام شده است که نشان می‌دهد عصاره انار تأثیری روی فعالیت این آنزیم ندارد، درحالی‌که در همان مطالعه، عصاره انگور باعث کاهش غلظت کاربامازپین و داروهای ضدصرع می‌شد (نوجوان و دانش، ۱۳۹۶).

انار نعمت خدادادی**۱- میوه‌ای بهشتی**

انار از میوه‌های بهشتی است که خداوند آن را نعمتی برای مؤمنان قرار داده است. «فیهما فکھه و نخل و رمان» (در آن دو میوه و خرما و انار است). در المیزان آمده است: «مراد از (فاکھه) و (رمان) میوه و انار درخت آن دو است، چون بین فاکهه و رمان نخل را آورده که به معنای درخت خرماست نه خود خرما».

۲- دو باغ بهشت برخوردار از انار

در بهشت دو باغ وجود دارد که بندگان خائف از خدا در آنها برخوردار از میوه انار هستند. «ولمن خاف مقام ربه جنتان» (و هرکس را که از مقام پروردگارش بترسد، دو باغ است). در معنای جنتان فرموده‌اند: «فله (جنتان) ای جنه عدن، و جنه النعیم، عن مقاتل. وقیل: بستانان من بساتین الجنة: احدهما داخل القصر، والاخری خارج القصر، کما یشتهی الانسان فی الدنيا. وقیل: احدی الجنتین منزله، والاخری منزل ازواجه وخدمه، عن الجبائی».

و من دونهما جنتان (و غیر از آن دو (باغ) دو باغ (دیگر نیز) هست). «فیهما فکھة و نخل و رمان» (در آن دو میوه و خرما و انار است).

۳- سرسبزی درختان انار بهشت

درختان انار بهشتی همیشه سرسبز و دارای میوه هستند. مدهامتان (که از (شدت) سبزی سیه گون می‌نماید). «فیهما فکھة و نخل و رمان» (در آن دو میوه و خرما و انار است).

۴- خرما و انار نمود ربوبیت

میوه‌های متنوع به‌ویژه خرما و انار در بهشت، نشان‌دهنده ربوبیت الهی هستند. «فیهما فکھة و نخل و رمان» (در آن دو میوه و خرما و انار است). «فبای ءالاء ربکما تکذبان» (پس کدام یک از نعمت‌های پروردگارتان را منکرید).

بحث و نتیجه‌گیری

انار، درختی است که در اقلیم‌های خشک گرمسیری و معتدل رشد می‌نماید و باردهی خوبی دارد. انار از زمان‌های قدیم در ایران کشت شده و بومی کشور ما می‌باشد. به علاوه در سایر کشورها از جمله اسپانیا، ایتالیا، یونان، مراکش، افغانستان، هندوستان، چین، ترکمنستان، ازبکستان و ترکیه کشت و کار می‌گردد. طبق بررسی‌های به عمل آمده، در اکثر دشت‌ها و نقاط کوهپایه‌ای کشور انار به صورت اهلی و وحشی وجود دارد و به‌طور طبیعی سازگاری مناسبی نسبت به شرایط آب و هوایی مختلف و انواع خاک‌ها نشان می‌دهد. در حال حاضر، باغات انار مرغوب و تجارتي در مناطقی از کشور که دارای آب و هوای خشک و نیمه گرمسیری هستند ملاحظه می‌گردد، به نحوی که انار را می‌توان به عنوان محصول استراتژی و عمده باغداران حاشیه‌نشین کویر تلقی کرد. یکی از محدودیت‌های عمده انار، حساسیت ارقام تجارتي و مرغوب آن به سرمای زمستانه و سرمای اوایل بهار می‌باشد و به‌طور کلی درخت انار به‌ویژه سرشاخه‌ها در درجه حرارت ۱۲- صدمه می‌بینند. یکی از بارزترین خصوصیات انار، مقاومت نسبی آن به کم‌آبی و تغییرات درجه حرارت در طول دوره رشد می‌باشد و استقرار این گیاه در مناطق کویری به صورت اقتصادی مؤید این خصوصیات می‌باشد. در حال حاضر نظام بهره‌برداری از باغات انار عمدتاً به صورت سنتی و از نظر کشت بعضاً مخلوط با سایر درختان میوه نظیر انجیر، انگور، توت سیاه ریشه و غیره می‌باشد. تنوع ارقام انار در کشور زیاد بوده و در هر یک از استان‌های انارخیز مهم کشور ۱ الی ۵ رقم مرغوب تجارتي خاص وجود دارد و استان یزد دربردارنده بیشترین تنوع ارقام مرغوب و تجارتي می‌باشد. از نظر ماهیت اقتصادی، بررسی وضعیت تولید و فروش محصول انار در ۵۰ سال اخیر نشان می‌دهد که تولید باغات انار عمدتاً جنبه مصرف محلی و خودمصرفی

باغداران داشته و در این حالت، ارقام متفاوت انار از نظر زودرسی، دیررسی، تازه‌خوری، انباری، طعم و مزه در یک قطعه به‌طور مخلوط کشت شده است. از نظر طب قدیم ایران، میوه انار سرد و تر و قابض است. آب انار، سرد و تر و پوست انار، سرد و خشک و بسیار قابض می‌باشد. پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت‌های این درخت، قابض‌تر است. کلیه قسمت‌های درخت انار دارای تان می‌باشد که بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می‌شود. گل‌های انار دارای ۴ تا ۸ کاسبرگ چرمی که در بالای میوه قرار دارد و تعداد زیادی پرچم با تخمدان تحتانی یا نیمه تحتانی است. کاسه گل ارغوانی رنگ و پایاست و گلبرگ‌ها مچاله هستند. میوه انار سته دارای پوست چرمی است. تقریباً کروی شکل به همراه کنج‌های فراوان است. برگ‌های آن ساده، کامل و بدون استیپول است، طرز قرار گرفتن برگ‌ها بر روی شاخه متفاوت است و به سه فرم متقابل، منفرد و فراهم مشاهده می‌شوند. شاخه‌ها کوچک، زاویه‌دار، خاردار بدون کرک با پوست سفید رنگ تا خاکستری، شکل مختص به خود را دارا هستند. عمق ریشه‌های انار زیاد است و با گسترش عمودی ۱/۵ متر و گسترش افقی ۲/۵ تا ۳ متر می‌باشد. تأثیر مصرف فرآورده‌های انار در پژوهش‌های متعددی به عنوان ضد اکساینده، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد باکتری و ضد قارچ، خواص ضد سرطانی، بهبود سلامت قلب و عروق، پیشگیری از دیابت و مدیریت آن، تسکین علائم یائسگی، تعادل هورمونی، بهبود میل جنسی، خواص ضد چروکیدگی پوست و محافظت انسان در برابر بیماری آلزایمر و آرتروز روماتوئید گزارش شده است. بیشتر این اثرات به محتوای پلی فنلی بالای انار و همچنین ترکیب منحصر به فرد اسیدهای چرب دانه انار نسبت داده می‌شود. باید توجه داشت که بیشتر خواص ذکر شده در مورد انار در شرایط آزمایشگاهی به‌دست آمده، اما به میزان بسیار محدودتری در مدل‌های حیوانی و یا آزمایش‌های بالینی انسانی مطالعه شده است. اگرچه هنوز دلایل علمی کافی برای ادعای سلامت‌بخش بودن انار در دسترس نیست، اما برخی شواهد اولیه در آزمایش‌های بالینی انسان در مورد بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان پروستات نویدبخش می‌باشد. انار یکی از میوه‌هایی است که سه بار در قرآن از آن با واژه «رُمَّان» یاد شده است. آنچه در قرآن و احادیث و همچنین در درمان‌های طب سنتی در رابطه با انار آمده است، با یافته‌های علمی محققان همسو بوده و علاوه بر آنکه نشان‌دهنده حقایق قرآن در مورد مسائل علمی است، ما را به تفکر بیشتر در رابطه با آیات آن وا می‌دارد.

منابع

- اسمعیلی‌نژاد، زهرا و براتی بلداجی، رضا (۱۳۹۸) "بررسی اثر انار و ترکیبات آن بر سرطان سینه: مقاله مروری". مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۷ (۸)، ۱۸۲۵-۱۸۱۴.
- جعفری نجف‌آبادی، اعظم (۱۳۹۰) "اهمیت کشت ارگانیک انار به‌ویژه تحت شرایط کم آبی". همایش ملی انار، فردوس.
- جلالی جلال‌آبادی، رسول و اسدی قارنه، حسینعلی (۱۳۹۸) "ارزیابی برخی خصوصیات فیزیکوشیمیایی میوه هشت رقم انار محلی در منطقه نجف‌آباد اصفهان". پژوهش‌های میوه‌کاری، دوره ۴، شماره ۲، ۱۱۵-۱۲۶.
- جلالی، امیرهوشنگ و نیکوئی، علیرضا (۱۴۰۰) "تعیین مناطق مستعد کشت انار در استان اصفهان بر پایه احتمال وقوع یخبندان‌های زمستانه". مجله ترویجی انار، سال دوم، شماره ۳، ۱-۱۰.
- جلیلی مقدم، زهرا؛ پریچهر، سید رحمت‌الله و جلیلی مقدم، مریم (۱۳۹۰) "بررسی مابانی تولید ارگانیک انار براساس اجرای عملیات خوب کشاورزی GAP". همایش ملی انار، فردوس.
- حسینی، س. (۱۳۸۶) "بررسی قدرت بازاری در بازار واردات شکر ایران". فصلنامه پژوهش‌های اقتصادی ایران، سال دهم، شماره ۳۴، ص ۱۶۰-۱۴۵.
- حسینی، مریم السادات و سیدی، فروه السادات (۱۳۹۵) "انار میوه‌ای شگفت‌انگیز در دل ایران". سومین کنگره علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم کشاورزی، منابع طبیعی و محیط زیست ایران.
- خالدی، نیما (۱۴۰۰) "بررسی خواص ضدقارچی اسانس پوست میوه انار رقم شیشه کب انار و شناسایی ترکیبات شیمیایی آن". مجله ترویجی انار، سال دوم، شماره ۳، ۵۳-۶۱.
- خداداد کاشی، ف و شهیکی تاش، م (۱۳۸۴) "سنجش درجه رقابت در بازارهای جهانی کالاهای منتخب سستی و کشاورزی". فصلنامه اقتصادی، اجتماعی بخش کشاورزی- روستایی دارای رتبه علمی- پژوهشی (کشاورزی)، سال سیزدهم، شماره ۵۱.
- خزاعی، مهدی؛ رهبری، مهشید و امینی هرنندی، سعیده (۱۳۹۰) "اثر روش‌های مختلف استحصال و فراوری آب انار بر روی خصوصیات رنگی، کیفی و ویژگی‌های فراسودمند آن". همایش ملی انار، فردوس.
- رشنونژاد، فاطمه؛ معلمی، نوراله و مرتضوی، سیدمحمدحسن (۱۳۹۵) "اثر زمان برداشت و اندازه میوه بر ویژگی‌های فیزیکی و بیوشیمیایی میوه انار رقم رباب نی‌ریز در قلعه تل باغملک". تولیدات گیاهی، دوره ۳۹، شماره ۳، ۲۷-۳۸.
- زین‌الدین، آ و بخشوده، م (۱۳۸۷) "قدرت بازار خرید دام زنده و کارایی هزینه در صنعت گوشت قرمز مطالعه موردی صنعت کشتار دام استان فارس". فصلنامه اقتصاد کشاورزی و توسعه، شماره ۶۱، ص ۱۴۲-۱۲۱.

- علیجانی، ف و صبوحی، م (۱۳۸۸) "اندازه‌گیری قدرت بازار و کارایی هزینه تولید و توزیع گوشت گاو و گوساله در ایران". مجله تحقیقات اقتصاد کشاورزی، جلد ۱، شماره ۲.
- فرج‌زاده، ذ. بخشوده، م (۱۳۹۰) "بررسی ساختار بازار جهانی پسته با تأکید بر قدرت بازار ایران". فصلنامه اقتصاد کشاورزی و توسعه، سال نوزدهم، شماره ۷۳، ص ۱۴۵-۱۲۵.
- محمدی، حسین و محتشمی، مینا (۱۳۹۰) "بررسی مشکلات مربوط به تولید و بازاریابی انار در استان خراسان رضوی (مطالعه موردی شهرستان بردسکن)". همایش ملی انار، فردوس.
- مظهری، م و یزدانی، س (۱۳۸۴) "اندازه‌گیری قدرت بازار با استفاده از مدل سازمان صنعتی جدید". مجله علوم کشاورزی ایران، جلد ۳۶، ص ۱۶۷-۱۵۹.
- مهرابی بشرآبادی، ح (۱۳۸۱) "بررسی عوامل مؤثر بر سهم ایران از بازار جهانی پسته". فصلنامه اقتصاد کشاورزی و توسعه، شماره ۳۹، ص ۱۰۲-۸۵.
- نرجسی، وحیده (۱۴۰۰) "پوشش‌های سایبان و تأثیر آنها در کنترل عوامل محیطی در باغ‌های انار". مجله ترویجی انار، سال دوم، شماره ۳، ۷۰-۷۹.
- نوجوان، فاطمه و دانش، عطیه‌السادات (۱۳۹۶) "مروری بر خواص انار از دیدگاه طب سنتی ایران و پزشکی مدرن". مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال هشتم، ۱.

Balasa B.(1987). "China's Economic Reforms in a Comparative Perspective". *Journal of Comparative Economics*, 11:410-426 .

Chen, B., Longtine, M.S., Riley, J.K & Nelson, D.M (2018). "Antenatal pomegranate juice rescues hypoxia-induced fetal growth restriction in pregnant mice while reducing placental cell stress and apoptosis". *Contents Lists Placenta*, 66, 1-7.

Costantini, S., Rusolo, F., De Vito, V., Moccia, S., Picariello, G., Capone, F., ... & Volpe, M. G. (2014). "Potential anti-inflammatory effects of the hydrophilic fraction of pomegranate (*Punica granatum* L.) seed oil on breast cancer cell lines". *Molecules*, 19(6), 8644-8660.

Kashash, Y., Doron-Faigenboim, A., Holland, D & Porat, R (2019). "Effects of harvest time on chilling tolerance and the transcriptome of 'Wonderful' pomegranate fruit". *Postharvest Biology and Technology*, 147, 10-19.

Murphy S. (1999). "Market power in agricultural markets: Some issues for developing countries". Working Paper, T.R.A.D.E, South Centre.

from pomegranate to pomegranate; A simple look at this God-given blessing and its role in economic growth

Abbas Ghasemzadeh, Babak Nawabi, Amirreza Mohammadi, Mohammad Hasan Aghdasi

Pomegranate is one of the fruits of a tree that has seeds that are often red and sometimes white or colors in between. Its skin color is often red and sometimes black or almost yellow. This fruit is grown in a few countries in the world such as Iran, Afghanistan, Pakistan, Iraq and Turkey, therefore it is a member of the world's best fruits and a member of the top 10 fruits in the world. In Iran, Ferdous, Paveh, Bejestan, Kashmer, Khalilabad, Bardskan, Saveh, Niriz and Kohdasht are the biggest pomegranate producers. This God-given fruit and blessing has dimensions such as therapeutic, biological and economic-income nature, which research and processing through its scientific literature will optimally help people to search, comment and apply in all aspects of life.

Key Words: Pomegranate, a simple look, a blessing from God