# KAYISI

Anavatanı Orta Asya'dır. Türkiye'de en çok Orta Anadolu'nun Batı bölgesinde, Kızılırmak nehri boyunda yetişir. Şekerpare, imrahor, turfanda, albüm, kurukabuk, muhittin bey, hacıkız, şam ve çöloğlu en ünlü türleridir. En çok kayısı ürünü Malatya ilimizden alınır. Taze kayısı kadar güçlü, hazım kolaylaştırıcı, kabızlık giderici yoktur. Aç karına yenirse çok güçlü müsildir, çekirdeği ishali keser. Taze kayısı safrayı arttırır, kurusu ise safrayı keser.

Kan yapıcıdır. Güzel bir cilt ve saça olumlu etkisi vardır. Kanserin önlenmesinde yardım eden iyi bir karotenoid kaynağıdır. Gözlere parlaklık verir. Fazla kiloları önler. Basura iyidir.

Bol miktarda C vitamini, Karotin, Demir ve diğer aktif maddeleri ihtiva eder.
Ayrıca A, Bp B2, B6 vitaminleri de kayısıda mevcuttur.
Kayısı kalb adalesini kuvvetlendirir. Kalb sektesini önler. Karaciğeri kuvvetlendirir. Karaciğerin büyümesine engel olur. Safrakesesi ifrazatını çoğalttığı gibi safrakesesi taşlarını da eritir.
100 gram kayısı 260 kalori ihtiva eder. 25 çeşidi vardır.