

روزانه خرما مصرف کنید

هر زمانی که هوس شیرینی کردید یا اگر عادت به مصرف تنقلات دارید، خرما را انتخاب کنید زیرا این خوراکی از شیرینی های دیگر سالم تر و مغذی تر است.



هر زمانی که هوس شیرینی کردید یا اگر عادت به مصرف تنقلات دارید، خرما را انتخاب کنید زیرا این خوراکی از شیرینی های دیگر سالم تر و مغذی تر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، خرما حاوی منیزیم ، مس، منگنز، پتاسیم، فسفر، آهن، سولفور، کلسیم و روغن طبیعی است. مصرف شیر خرمای تسریع دوره نقاهت به بیمار توصیه می شود؛ اما همانند بقیه مواد غذایی باید تعادل مصرف را حفظ کرد تا ضرری به بدن نرسد.

به گزارش سایت PREVENTION، جدا از بسیاری از مزایای دیگر خرما ، این میوه همچنین مانع از بروز سرطان معده نیز می شود. باز کردن روزه با خرما مانع خوردن بیش از حد می شود؛ اما خاصیت های دیگر آن:

*قلب سالم: خرما از سلامت قلب محافظت می کند. شب آن را خیس و صبح ناشتا مصرف کنید.

*سطح انرژی: برای به دست آوردن انرژی و افزایش میل جنسی خرما، شیر و عسل را با هم مخلوط و مصرف کنید.

*کلسترول: این میوه می تواند کلسترول مضر را به حداقل برساند و رگ ها را سالم نگه دارد.

*مدیریت وزن: از آن جا که خرما احساس سیری ایجاد می کند، کسانی که می خواهند وزن کم کنند می توانند آن را به عنوان اسنک مصرف کنند. از آن جا که کالری زیادی دارد باید در مصرف آن احتیاط کرد مگر این که قصد اضافه وزن داشته باشید .

*از اسهال جلوگیری می کند: پتاسیم موجود در خرما از اسهال جلوگیری می کند و با معده سازگاری دارد.

*دریافت آهن: خرما منبع عالی آهن است و آهن برای گلبول های قرمز مفید است. زنانی که کم خونی دارند حتما خرما بخورند.

* کاهش دهنده فشار خون: بیماری فشار خون را می توان با مصرف خرما تحت کنترل قرار داد. کافی است در طول روز 3-4 عدد خرما مصرف کنید.