

## چرا هنگام افطاری باید خرما بخوریم؟!

به گفته کارشناسان تغذیه، خرما سرشار از انواع مواد معدنی، ویتامین و فیبر است و مقدار اندکی چربی دارد.



به گفته کارشناسان تغذیه، خرما سرشار از انواع مواد معدنی، ویتامین و فیبر است و مقدار اندکی چربی دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، خرما در ماه مبارک رمضان به میزان فراوانی مصرف می شود، و همواره بر اهمیت خوردن چند خرما در اول افطار تأکید شده است.

البته خرما باید در طول سال نیز خورده شود، تا فرد از فواید درمانی و پیشگیرانه آن برخوردار شود.

خرما بهترین غذا هنگام افطاری است، زیرا روزه دار پس از ساعت ها تشنگی و گرسنگی با خوردن خرما می تواند کمبود شدید ویتامینها و مواد غذایی و کاهش قند خون خود را جبران کند. خرما مملو از مواد مغذی و مفید است و به آسانی هضم و جذب می شود و قند و مواد معدنی بدن را فوراً تأمین می کند و شادابی را به روزه دار بازمی گرداند و خستگی را دور می کند. خرما به علت داشتن مقدار زیادی آهن، درمان کم خونی است و از خاصیت ضد سرطان برخوردار است. فواید خرما:

به علت داشتن فسفر و کلسیم تقویت کننده استخوان و دندان است و قدرت بینایی را به علت داشتن ویتامین آ افزایش می دهد و مانع ابتلای فرد به بیماری شب کوری می شود. عصب های شنوایی را تقویت می کند و آرامش بخش اعصاب نیز می باشد، و درمان بیماری های کبد و یرقان محسوب می شود و مانع ترک خوردن لبها، خشکی پوست و شکسته شدن ناخن می شود. برای درمان بیماری های معده و روده توصیه می شود و به علت داشتن فیبر و املاح کلسیم باعث بهبود کار روده ها و مانع ابتلای فرد به ترشی معده می شود. خرما جزو معدود مواد غذایی است که باکتری و میکروب را به بدن منتقل نمی کند، و حتی تک سلولی های بیماری زای " آمیب ها " و باکتری ها را می کشد.