

چرا خوردن خرما در ماه رمضان مفید است؟



اغلب متخصصین توصیه می‌کنند که هنگام نوشیدن چای، خرما را جایگزین قند یا شکر کنید، زیرا خرما دارای قند طبیعی است؛ این نوع قند به سرعت جذب می‌شود و در نتیجه بر قند مصنوعی ارجحیت دارد.

اغلب متخصصین توصیه می‌کنند که هنگام نوشیدن چای، خرما را جایگزین قند یا شکر کنید، زیرا خرما دارای قند طبیعی است؛ این نوع قند به سرعت جذب می‌شود و در نتیجه بر قند مصنوعی ارجحیت دارد. به گزارش ایسنا، خرما از جایگاه ویژه‌ای در میان محصولات کشاورزی برخوردار است. خرما دارای فروکتوز، ساکارز، گلوکز، آب، موسیلاژ، مواد آلبومینوئیدی و پکتیکی، ویتامین‌های A، B، C، D و E و املاحی نظیر روی، منگنز، فسفر، آهن و کلسیم است.

خواص درمانی خرما

خرما میوه‌ای است شیرین، خوش طعم و انرژی دهنده که دارای طبیعت گرم و خشک است که ویتامین‌های متعددی دارد. به عنوان مثال ویتامین A موجود در آن سبب تقویت بینایی چشم می‌شود. خرما به واسطه داشتن ترکیبات متعدد، در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری‌ها نیز نقش دارد؛ پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، حوادث مغزی و پیشگیری از بروز برخی سرطان‌ها، در مورد خرما مطرح شده و به اثبات رسیده است.

همچنین خرما در درمان برخی بیماری‌های دیگر مانند زخم‌های بدخیم، اختلال در جذب و دفع غذا، بیماری ام. اس و برونشیت توصیه شده است. اغلب متخصصین توصیه می‌کنند که هنگام نوشیدن چای، خرما را جایگزین قند یا شکر کنید، زیرا خرما دارای قند طبیعی است. این نوع قند به سرعت جذب می‌شود و در نتیجه بر قند مصنوعی ارجحیت دارد. همچنین اگر مدت‌هاست که از خواب راحت و آرام‌بی‌نصیب مانده‌اید، هر شب یادتان باشد پیش از خوابیدن، یک لیوان شیر گرم با چند عدد خرما میل کنید. در عین حال خرما دارای ویتامین‌های A و C است که سبب تقویت ناخن، رشد مو و طراوت و زیبایی پوست می‌شود. ویتامین‌های موجود در خرما، سبب تقویت رشد و حفظ سلامت دهان و دندان می‌شود. خرما بسیار مغذی و انرژی‌زا است و مصرف آن در هنگام فعالیت‌های بدنی، ورزشی و انجام کارهای فکری و ایام روزه داری می‌تواند مفید باشد. خرما یکی از مواد مؤثر در بهبود حافظه بوده و منبع مناسبی از ویتامین‌های گروه B، سلنیوم، آهن و منگنز است و به این ترتیب می‌تواند ماده غذایی مناسبی برای تقویت حافظه باشد.

خرما میوه‌ای بسیار مغذی و مقوی است و بهتر است که حتما در برنامه غذایی سالمندان، کودکان و نوجوانان در حال رشد، وارد شود. برای استفاده بیشتر از خرما، می‌توان از این میوه به اشکال مختلف در طبخ استفاده کرد. برای مثال چند عدد خرما هسته گرفته را همراه شیر در مخلوط‌کن ریخته و شیرخرما تهیه کنید. شیر خرما برای سالمندان و کودکان به راحتی مصرف می‌شود. همچنین تعدادی خرما، قطعات موز، مقداری پودر نارگیل، پسته یا بادام را با مقداری شیر و یا آب میوه درون مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید، معجون حاصل بسیار مقوی و خوشمزه خواهد بود. خرما سبب تقویت و تنظیم دستگاه گوارش شده و ترکیبات موجود در آن، اسید معده را تنظیم می‌کند. افرادی که معده‌شان اسید اضافی ترشح می‌کند یا به اصطلاح معده‌شان ترش می‌کند، می‌توانند خرما میل کرده یا چند عدد خرما را له کرده، در آبجوش ریخته، هم زده و آب آن را بنوشند.

در عین حال خرما خاصیت ملین دارد و روده‌ها را پاکسازی می‌کند. ماده نیکوتینیک موجود در خرما، دارویی فوق‌العاده مؤثر برای رفع ناراحتی روده‌ای است. خوردن خرما سبب ایجاد و تقویت باکتری‌های مفید روده‌ای می‌شود. در بعضی از مناطق گرمسیری، هسته خرما را آرد کرده و با آن نان می‌پزند یا هسته خرما را بو داده و از دم کرده آن مانند قهوه استفاده می‌کنند. اثر مفید دیگر هسته خرما، از بین بردن تورم پلک‌های چشم و تقویت دید چشم است.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، البته باید توجه کرد که خرما دارای قند فراوانی بوده و خاصیت گرم دارد. بنابراین افراد گرم مزاج یا افرادی که بیماری‌های قندی دارند، باید در خوردن آن احتیاط کنند.