

آشنایی با خواص خرما



خرما میوه‌ای قدیمی است که نام آن 42 بار در قرآن کریم آمده است

این میوه پرخاصیت را مردم کشورهای اروپایی و آمریکایی بیشتر در پخت کیک و شیرینی مورد استفاده قرار می‌دهند، در حالی که در خاورمیانه به‌خصوص کشورهای عربی- یکی از تنقلات اصلی به شمار می‌آید.

خرما میوه‌ای مقوی

است که مواد معدنی بسیاری همچون آهن، پتاسیم، روی، منگنز و ویتامین‌های A، B و E دارد.

خرما دارای قند زیادی است و حدود 70 درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که ایران 18 درصد خرماي جهان را تأمین می‌کند.

خواص درمانی خرما

از جمله خواص خرما، خنثی کردن اسید اضافی معده است. با توجه به اینکه زیادی اسید معده باعث ترش کردن و دل‌درد می‌شود، هنگام بروز چنین علائمی، 2 تا 3 عدد خرماي تازه را له کرده و در مقداری آب

جوش بیندازید، سپس هم زده و بنوشید.

- با خوردن يك عدد خرما به همراه شیر، پیش از خواب، خواب راحتی خواهید داشت.

- خرما ضد میکروب است، سبب تقویت ستون فقرات شده و قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند؛ همچنین سبب هضم غذا و خوشبو شدن دهان می‌شود. کلسیم موجود در خرما عامل اصلی استحکام استخوان‌هاست؛ در ضمن فسفر آن نیز مانع ضعف اعصاب و خستگی می‌شود.

به همین دلیل، مصرف روزانه چند عدد خرما به سالمندان توصیه می‌شود. به این ترتیب با توجه به اینکه خرما دارای منیزیم نیز هست و سالمندان نیز برای جبران کاهش کار سلول‌های مغزی‌شان باید غذاهای منیزیم‌دار بخورند، این میزان مصرف، منیزیم مورد نیاز آنها را نیز تأمین می‌کند. در ضمن منیزیم موجود در خرما کارکرد کلیه و لوزالمعده را آسان می‌کند.

- خرما برای افرادی که دوره نقاهت را می‌گذرانند نیز مفید است، همچنین مانع تجمع چربی شده و به دلیل دارا بودن عناصر مفید، دفاع بدن را نیز در برابر امراض بالا می‌برد. علاوه بر این، خرما برای بیماران دارای چربی خون، چاقی، ناراحتی‌های تنفسی، آسم و کلیه التهابات، مفید است.

- خرما از جمله میوه‌های شیرینی است که مصرف محدود آن برای بیماران دیابتی نیز مجاز شناخته شده است.

- تحقیقات به عمل آمده نشان داده است مصرف خرما باعث افزایش شیر مادر و همچنین ایجاد آرامش مادران در دوران بارداری می‌شود.

- می‌گویند مصرف خرما کار غده تیروئید را نیز تنظیم می‌کند.

- لازم به ذکر است با تمام مزایای یاد شده، زیاده‌روی در مصرف خرما برای کبد و طحال خوب نبوده و در ضمن فشار خون را بالا برده و سبب پوسیدگی دندان‌ها و همچنین چاقی نیز می‌شود

صدیقه پارسانیا