



دانستنی‌هایی درباره‌ی خرما

خرما یک خوردنی مغذی است که گرسنگی را زود از بین می‌برد و در عین حال برای آن دسته از آدم‌هایی که به شیرینی‌ها علاقه‌مند هستند، انتخاب خوبی است.

سلامت نیوز: خرما یک خوردنی مغذی است که گرسنگی را زود از بین می‌برد و در عین حال برای آن دسته از آدم‌هایی که به شیرینی‌ها علاقه‌مند هستند، انتخاب خوبی است.

واقعیت این است که خرماها کالری بیشتری نسبت به اغلب میوه‌ها دارند، اما خوشبختانه با وجود شیرینی در این میوه و کالری بالای آن مصرف مقدار مناسب از آن سبب افزایش وزن نمی‌شود.

در حقیقت اکثر انواع خرماها سدیم و کلسترول و چربی ندارند و به همین دلیل مصرف آن عارضه‌چندانی به وجود نمی‌آورد.

گونه‌های خرما

خرمای ایرانی گونه‌های متعددی دارد که مصارف هر کدام از آن‌ها متفاوت است. گونه‌هایی مانند مهتری، سلانی، شهرمان، کلوته و... که در میان این گونه‌ها شاید نام مضافتی برای شما از همه آشنا تر باشد، گونه‌ای از خرما که به شکل رطب در بازارهای داخلی و خارجی با طعمی بسیار دلچسب به فروش می‌رسد.

ارزش غذایی

خرما سرشار از فیبرهاست. هر 10 عدد خرما حدود 234 کالری دارد و وجود کلسیم و ویتامین B6 و سدیم، آهن، پتاسیم و پروتئین، آن را به یک منبع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای انسان تبدیل کرده است.

به یاد داشته باشید که خرما به علت داشتن قند زیاد که بخش بیشتر آن قند ساده است، در صورت مصرف زیاد و با افزایش انرژی مصرفی ممکن است باعث چاقی شما شود.

ترکیبات خرما

ترکیبات شیمیایی خرما شامل ساکاروز 25 درصد، گلوکز 50 درصد، مواد آلبومینوئیدی، آب و پکتین است. خرما ویتامین‌هایی مانند A، B، C، E و مقادیری املاح معدنی دارد.

ترکیب آن در صد گرم میوه تازه، شامل 163 کالری انرژی، 0/9 گرم پروتئین، 0/3 گرم چربی، 38 گرم گلوکید، 30 میلی‌گرم فسفر، 1/3 میلی‌گرم آهن، 51 میلی‌گرم کلسیم و 10 میلی‌گرم ویتامین C است.

به علاوه میوه خشک، 300 کالری انرژی، 2 گرم پروتئین، 0/6 گرم چربی، 60 میلی‌گرم گوگرد، 50 میلی‌گرم فسفر، 650 میلی‌گرم پتاسیم، 65 میلی‌گرم منیزیم، 70 میلی‌گرم کلسیم، 2 میلی‌گرم آهن، 2/2 میلی‌گرم نیاسین و مقدار کمی سدیم دارد.

خرما در هرم غذایی

البته توجه داشته باشید که این مقادیر ممکن است در گونه‌های متعدد کمی با هم تفاوت داشته باشند، اما آنچه مسلم است، این که خرما از ارزش غذایی خوبی برخوردار است. همان‌طور که گفته شد، خرما را باید در هرم مواد غذایی، میوه به حساب آورد.

با توجه به اندازه، هر واحد آن شامل دو تا سه عدد خرما است که شما آنچه که بر اساس نیاز روزانه دو تا سه واحد میوه می‌خورید، می‌توانید این تعداد را به جای یکی از این واحدهای میوه استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که خرما به علت داشتن قند زیاد که بخش بیشتر آن قند ساده است، در صورت مصرف زیاد و با افزایش انرژی مصرفی ممکن است باعث چاقی شما شود.

افراد دیابتی یا کسانی که سابقه دیابت در خانواده آن‌ها وجود دارد، باید تعادل را در مصرف خرما حفظ کنند.

خرمای رسیده

بخش کمی از گونه‌های خرما پیش از رسیدن کامل و در مرحله کال برداشت می‌شوند. این خرماها با توجه به گونه، زرد یا قرمز هستند. اما به دلیل مقدار زیاد تانن، مصرف‌کنندگان طعم گس آن را احساس خواهند کرد.

بیشتر خرماها زمانی که کاملاً رسیده شده‌اند در مرحله رطب یا تمر، برداشت می‌شوند. در این زمان مقدار قند خرما به حداکثر میزان خود رسیده و رطوبت و محتوای تانن آن کمتر شده و از نظر بافت، نرم‌تر از خرمای نرسیده است.

کیفیت خرما

اندازه میوه، رنگ، بافت، نظافت و بدون نقص بودن میوه از ضایعاتی مانند سوختگی، کرم خوردگی، شکرک زدن در سطح میوه و ترش شدن و میکروارگانیزم‌های فاسد کننده از شاخص‌های ظاهری خوب بودن خرما هستند.

شاخص دیگر، میزان شیرینی است. ساکاروز قند اصلی بعضی از گونه‌هاست. در حالی که قند کمتر در بعضی دیگر از گونه‌ها دیده می‌شود. کل قند موجود در خرمای خوب باید 50 درصد در خرمای تازه و 75 درصد در خرمای خشک باشد.

ترش شدن

تخمیر میکروبی سبب ترش شدن خرمایی می‌شود که بیشتر از 25 درصد رطوبت دارند.

در صورت نگهداری خرما در دمای صفر درجه سانتی‌گراد، می‌توان آن را به مدت 6 تا 12 ماه نگهداری کرد و در صورت نگهداری در کابینت منزل یک ماه بیشتر قابل استفاده نیستند.

شکرک زدن

کریستال شدن قند خرما زیر پوست و در گوشت آن در گونه‌های نرم آن دیده می‌شود. با این که شکرک زدن بر طعم خرما تأثیری ندارد اما بافت و ظاهر آن را تغییر می‌دهد. برای جلوگیری از شکرک زدن، باید خرما را در درجه حرارت مناسب نگهداری کرد.

فساد میکروبی

فساد میکروبی در نتیجه آلوده شدن به مخمرها، کپک‌ها یا باکتری‌ها اتفاق می‌افتد. این میکروارگانیزم‌ها با تبدیل قند خرما به اسید استیک، موجب به وجود آمدن بوی سرکه در آن می‌شوند. برای جلوگیری از این فساد، خرما باید تا رطوبت 20 درصدی خشک شود، در دمای پیشنهاد شده انبار شود و بهداشت در مراحل گوناگون کاشت و داشت و برداشت تا بسته‌بندی رعایت شود.

کرم خوردگی

ممکن است در مراحل مختلف برداشت و یا هنگام نگهداری خرما به لارو بعضی از حشرات آلوده شود. برای پیشگیری از این آلودگی می‌توان آن را با مواد ضدعفونی کننده‌ای مانند متیل برومید یا کرین دی‌اکسید ضدعفونی و در بسته‌های ضد حشره نگهداری و انبار کرد.

خرما

شرایط نگهداری خرما

در صورت نگهداری خرما در دمای صفر درجه سانتی‌گراد، می‌توان آن را به مدت 6 تا 12 ماه نگهداری کرد و در صورت نگهداری در کابینت منزل یک ماه بیشتر قابل استفاده نیستند.

چنانچه بخواهیم به مدت طولانی‌تر آن را نگهداری کنیم، باید از فریز کردن آن استفاده کنیم.

خرماهای خشک معمولاً تا یک سال در یخچال نگهداری می‌شوند. اگر خرما خشک شد با ریختن کمی آب گرم و یا حتی آب میوه شکل بهتری به خود می‌گیرد.

عوامل آنزیمی و غیر آنزیمی می‌توانند موجب تیره شدن خرما شوند. این مسئله با زیاد شدن دما و رطوبت، افزایش پیدا می‌کند. برای غیر فعال کردن عوامل آنزیمی باید غلظت اکسیژن را در محیط کم کرد.

خرید خرما

اکثر سوپرمارکت‌ها خرماهای تازه و یا خشک شده را در لیست فروش خود قرار می‌دهند. در هر دو حال شما سعی کنید خرمایی را انتخاب کنید که پوست آن نازک باشد و بوی بدی نگرفته باشد و همچنین روی سطح آن اثری از دانه‌های شکر دیده نشود.

پذیرایی با خرما

خرما به خودی خود بسیار لذیذ است اما اگر قصد دارید که آن را به تنهایی جلوی میهمانتان بگذارید می‌توانید در آن بادام یا قطعات ریز گردو قرار دهید.

به یاد داشته باشید که اضافه کردن خرما به نان‌ها یا کیک‌ها و شیرینی‌های خانگی نیز علاوه بر خوشمزه کردن آن‌ها خواص مفید غذایی نیز دارد.

در ضمن با پوست کندن خرما می‌توانید آن را در کنار سالاد در بشقاب‌تان قرار دهید. کندن پوست خرما هر چقدر آن را خنک کنید، راحت‌تر صورت می‌گیرد. پس آن را با قطعه قطعه کردن، در کنار دیگر دسرها روی میز بگذارید.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: دانستنی‌هایی درباره‌ی خرما:::