

خرما دارویی سوزش معده



خرما گل سفره افطار محسوب می‌شود و این روزها بازار فروش آن داغ‌تر از همیشه است؛ این ماده غذایی به صورت خوشه‌ای یا کیلویی در انواع خارک، رطب مضافتی یا خرماي رسیده نیمه خشک به فروش می‌رسد اما چه تفاوتی میان این خرماها وجود دارد و چه نکاتی را باید هنگام خرید و نگهداری آن رعایت کرد.

جام جم آنلاین: خرما گل سفره افطار محسوب می‌شود و این روزها بازار فروش آن داغ‌تر از همیشه است؛ این ماده غذایی به صورت خوشه‌ای یا کیلویی در انواع خارک، رطب مضافتی یا خرماي رسیده نیمه خشک به فروش می‌رسد اما چه تفاوتی میان این خرماها وجود دارد و چه نکاتی را باید هنگام خرید و نگهداری آن رعایت کرد.

خارک، خرمايي کال و گس

زمانی که خرما سفت و کال بوده و رنگ آن زرد مایل به نارنجی است به آن خارک می‌گویند. خارک به دلیل مقدار زیاد تانن (ماده‌ای که در عصاره بسیاری از گیاهان وجود دارد) طعم گسی داشته و به دلیل کم شیرین بودن، کم کالری است.

نوع دیگر این میوه که بیشتر در سفره افطار دیده می‌شود؛ رطب است. رطب نیمه‌رسیده و به رنگ قهوه‌ای بوده و نرم‌تر و شیرین‌تر است؛ در واقع هرچه این میوه بیشتر بر درخت بماند شیرین‌تر شده و در گرمای خرماپزان رسیده و نیمه خشک می‌شود، این خرما قند بالایی دارد و بسیار پرکالری است.

خرما، سوزش معده را رفع می‌کند

انواع خرما از نظر میزان مواد مغذی با یکدیگر برابری می‌کند. آهن، منیزیم و ویتامین‌های گروه B خرما موجب آرامش اعصاب، رفع کم‌خونی و نشاط می‌شود و به دلیل مقدار زیاد پتاسیم برای افراد با فشار خون بالا مناسب است.

فسفر این میوه فعالیت‌های فکری را زیاد می‌کند و قند آن در وعده افطار چون سریع جذب می‌شود، از رخوت و سستی می‌کاهد.

خرما بهترین دارو برای رفع سوزش معده است و از ترش کردن می‌کاهد. به یاد داشته باشید کلوچه و شیرینی‌های حاوی خرما به دلیل آن‌که دارای شکر، آرد و روغن است، کالری زیادی وارد بدن کرده و به اندازه خرما ارزش تغذیه‌ای ندارد.

خرماي شیره انداخته و شکرک زده نخرید

بهترین مکان برای نگهداری خرما یخچال است. چنانچه بخواهید این محصول را به مدت طولانی‌تری نگه دارید، آن را فریز کنید.

انواع خرما اگر دچار تغییرات شدید دمایی شود در دمایی بالا شیره انداخته و در دمایی پایین این شیره به صورت کریستال‌هایی بر سطح خرما پدیدار می‌شود و شکرک می‌زند، شکرک زدن با آن که در طعم خرما تاثیری ندارد، اما بافت، ظاهر و درصدی از کیفیت خرما را تغییر می‌دهد بنابراین از خرید خرماهای شیره انداخته به خصوص آنهایی که به صورت باز و فله‌ای در برخی اماکن عرضه می‌شود، خودداری کنید.

این خرماها به دلیل رطوبت بالا و شیره تراوش شده، چسبندگی زیادی داشته و براحتی میکروب‌های محیط را به خود جذب کرده و می‌تواند مصرف‌کننده را به انواعی از بیماری‌ها مبتلا سازد، از طرفی برخی از آنها مستعد ترش‌شدگی است.

خرما را قبل از مصرف بشویید

بد نیست بدانید اغلب خرماهای موجود در بازار به دلیل احتمال ترش‌شدگی شسته نمی‌شود و باید در زمان مصرف آنها را بشویید یا پوست نرم آن را جدا کنید.

در مورد خرماهای خشک هم بهتر است آنها را با آب داغ بشویید. از آنجا که قند خرما بسیار بالاست، خوردن نوع خشک آن در حجم زیاد توصیه نمی‌شود.

از آنجایی که کرم‌خوردگی و ترش شدن از کیفیت و ارزش تغذیه‌ای محصول می‌کاهد، خرمایی را انتخاب کنید که دارای بسته‌بندی بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز بهداشتی باشد.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت