

فواید شگفت انگیز خرما برای سلامتی

خرما به این دلیل که سرشار از فیبرهای طبیعی و بسیار غنی از ویتامین‌ها و موادمعدنی است، فواید بیشماری برای سلامتی دارد.



سلامت نیوز: خرما به این دلیل که سرشار از فیبرهای طبیعی و بسیار غنی از ویتامین‌ها و موادمعدنی است، فواید بیشماری برای سلامتی دارد. این محصولات طبیعی حاوی روغن، کلسیم، سولفور، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مس و منیزیم هستند که همه برای سلامتی بسیار مفیدند. گفته می‌شود که مصرف یک خرما در روز برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل لازم است. خرما به مقابله با یبوست، اختلالات روده، افزایش وزن، مشکلات قلبی، ضعف جنسی، اسهال و سرطان شکم کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ فواید سلامتی خرما، آن را به یکی از بهترین مواد غذایی برای رشد عضلانی تبدیل کرده است. افراد به طرق مختلف خرما مصرف می‌کنند، مثل مخلوط کردن خمیر آن با شیر، ماست یا همراه با نان و کره برای خوشمزه و سالم‌تر کردن غذاها. این خمیر هم برای بزرگسالان و هم کودکان بسیار مفید است، مخصوصاً در طول دوران ریکاوری از بیماری‌ها. براساس تحقیقات پزشکی جدید، گفته می‌شود که خرما برای پیشگیری از سرطان شکم نیز مفید است. همچنین مسلمانان روزه خود را با خرما باز می‌کنند زیرا به آنها کمک می‌کند بعد از ساعت‌ها روزه‌داری، پرخوری نکنند. وقتی بدن موادمغذی خرما را جذب می‌کند، احساس سیری آرام می‌شود.

خرما پادشاه شیرینی‌ها نامیده می‌شود و ماده غذایی ایدآلی است که به راحتی رژیم غذایی شما را متعادل می‌کند. خرما ظرف نیم ساعت به بدن خسته شما انرژی ویژه‌ای می‌دهد و بهترین غذا برای زنانی است که به تازگی زایمان کرده‌اند. انجمن سرطان امریکا مصرف ۲۰-۳۵ گرم خرما در روز را توصیه می‌کند. گفته می‌شود که خوردن یک خرما در روز باعث می‌شود تا پایان عمر چشمانی سالم داشته باشید.

فواید خرما

یبوست: خرما یک ماده غذایی ملین است. به همین دلیل برای کسانی که از یبوست رنج می‌برند بسیار مفید است. برای بهره بردن از خاصیت ملینی خرما، باید تعدادی از آن را از شب تا صبح در آب خیس کرده و صبح آن را به شکل شیر مصرف کنید.

اختلالات روده: محتوی نیکوتینی خرما برای درمان بسیاری از انواع اختلالات روده مفید شناخته شده است. مصرف مداوم خرما کمک می‌کند همیشه رشد ارگان‌های پاتولوژیک را تحت مراقبت قرار داده و در نتیجه به رشد باکتری‌های مفید در روده‌ها کمک شود.

افزایش وزن: خرما بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم به شمار می‌رود. خرما از قند، چربی، پروتئین و همچنین بسیاری ویتامین‌های لازم تشکیل شده است. مصرف آن همراه با رب خیار به از بین بردن لاغری مفرط کمک می‌کند. یک کیلوگرم خرما حدود ۳۰۰۰ کالری در خود دارد که این کالری‌ها به تنهایی برای برطرف کردن نیاز روزانه بدن انسان کافی است.

سلامت قلب: مصرف خرما برای سالم نگه داشتن قلب بسیار مفید است. وقتی خرما یک شب در آب خیسانده شده و صبح کاملاً له شده و مصرف شود، برای ضعف قلب بسیار مفید است. مصرف آن دو بار در هفته قلب را قوی‌تر می‌کند.

ضعف جنسی: خرما حتی برای بالا بردن استقامت جنسی در بدن انسان نیز مفید است، یک مشت خرما وقتی شب تا صبح در شیر بز خیسانده شود، با همان شیر آسیاب شده و با مخلوط هل و عسل، به محصولی بسیار عالی برای بالا بردن قوای جنسی تبدیل خواهد شد.

اسهال: خرما رسیده حاوی پتاسیم است. پتاسیم برای کنترل اسهال بسیار مهم است. آنها به راحتی هضم شده و برای برطرف کردن مشکل اسهال بسیار مفیدند.

سمزدایی: خرما بعنوان محصولی بسیار عالی برای سمزدایی الکل شناخته شده است. برای مسمومیت الکل، خرما بسیار سریع سمزدایی می‌کند. باید شب تا صبح خیسانده شده و له شود تا از ارزش غذایی آن استفاده بیشتری گردد.

سرطان شکم: خرما برای درمان سرطان شکم بسیار مفید شناخته شده است. محصولی بسیار مفید برای کلیه گروه‌های سنی است، طبیعی بوده، به اندازه داروها روی بدن خوب تاثیر می‌گذارد و مصرف آن عوارض جانبی به دنبال ندارد. خیلی سریع هضم می‌شود و برای ذخیره کردن انرژی اضافی استفاده می‌شود.

به طور خلاصه، خرما ارزش غذایی فراوانی دارد اما برای خرید و انتخاب آن باید بسیار دقیق بود زیرا سطح چسبناکی دارند که سطح‌های مختلف را به سمت خود جذب می‌کنند.. از اینرو، فقط آن خرماهایی باید مورد استفاده قرار گیرند که خیلی خوب فراوری و بسته‌بندی شده باشند. حتماً قبل از استفاده خرماها را خوب بشویید زیرا به از بین بردن آلودگی‌های روی آن کمک می‌کند.