



10 نکته طلایی در مورد خرما

خرما دارای قند زیادی است. در واقع حدود 70 درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد، 25 درصد قند آن ساکاروز و 50 درصد آن گلوکز است.

خرما دارای قند زیادی است. در واقع حدود 70 درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد، 25 درصد قند آن ساکاروز و 50 درصد آن گلوکز است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، خرما سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین‌ها بوده که برای تأمین سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری می‌باشند. چون آهن خرما زیاد است، با خوردن 15 گرم آن روزانه می‌توان رفع نیازمندی از جهت تأمین آهن بدن نمود و کم‌خونی یا عوارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف کرد.

خرما را می‌توان جایگزین قند، شکر و مربا کرد. یک عدد خرما مرطوب 20 کالری و یک خرما خشک 15 کالری دارد که با خوردن آن انرژی بدن تأمین می‌شود. به خصوص خرما ربی با توجه به دارا بودن قند طبیعی از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و جایگزین مناسبی برای قند است.

10 نکته طلایی در مورد خرما

- سعی کنید به جای قند و شکر از خرما برای نوشیدن چای استفاده کنید.
- در آشپزی و شیرینی‌پزی نیز به جای شکر می‌توانید از خرما استفاده کنید.
- ورزشکاران به علت فعالیت زیاد، می‌توانند از عصرانه‌ای مقوی که با خرما باشد استفاده کنند.
- خرما برای کاهش چربی‌های خون موثر است.
- با مصرف خرما می‌توان احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان را کاهش داد. عصاره خرما با جلوگیری از رشد میکروب عامل پوسیدگی دندان، احتمال ابتلا به این عارضه را کاهش می‌دهد.
- خرما دارای قند زیادی است. در واقع حدود 70 درصد آن را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد، 25 درصد قند آن ساکاروز و 50 درصد آن گلوکز است.
- فیبر موجود در خرما برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است.
- کسانی که بیماری قند دارند باید کمتر از این میوه استفاده کنند.
- برای خواب راحت و با آرامش می‌توانید قبل از خواب یک عدد خرما و یک لیوان شیر گرم میل کنید.
- کمک به جلوگیری از سرطان سیستم گوارش، اشتها آور، بهبود دهنده عملکرد دستگاه گوارش، کمک به حفظ سلامت دستگاه عصبی، موثر در پیشگیری و درمان بیماری‌های همچون فقر آهن، کم‌خونی و چربی خون بالا