

## خرما کسالت بهاری را برطرف می‌کند

وقتی مقدار هیستامین در بدن بالا می‌رود حالت خواب‌آلودگی و کسلی به وجود می‌آید.



وقتی مقدار هیستامین در بدن بالا می‌رود حالت خواب‌آلودگی و کسلی به وجود می‌آید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، هومن پارسا متخصص تغذیه در خصوص خرما و درمان خواب‌آلودگی بهاری گفت: خرما جزء میوه‌ها محسوب می‌شود و دارای یک قند سالم است که، مصرف هر ۲ عدد خرما در روز یک واحد میوه محسوب می‌شود.

وی افزود: در فصل بهار به دلیل گرده گل‌ها و به خصوص زمانی که درخت چنار شروع به جوانه می‌کند، حساسیت بیشتر می‌شود و بیشتر در افرادی که مستعد آلرژی هستند به وجود می‌آید.

پارسا ادامه داد: در فصل بهار بدن برای جلوگیری از حساسیت، آنتی هیستامین لازم را برای ضد هیستامینی که در بدن موجب آلرژی می‌کند، می‌سازد.

این متخصص تصریح کرد: وقتی مقدار هیستامین در بدن بالا می‌رود حالت خواب‌آلودگی، عصبانیت، کسلی، عطسه، سرفه، آبریزش بینی، سوزش و خارش چشم به وجود می‌آید.

پارسا اذعان داشت: خرما دارای موادی چون ویتامین A، C، آهن است که زینک موجود در خرما باعث کاهش خستگی می‌شود و در فصل بهار مصرف آن توصیه می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: خوردن میوه همراه با صبحانه و مصرف موادی که دارای امگا ۳ هستند مثل کنجد و حلوارده به دلیل اینکه بدن را مقاوم می‌کند و همچنین خوردن شیر گرم قبل از خواب نقش بسزایی را در برطرف کردن خستگی ایفا می‌کند.

هومن پارسا در پایان خاطرنشان کرد: مصرف خرما تر از خشک بهتر است به دلیل اینکه خرما خشک ویتامین C، زینک، آب کمتری دارد و دارای قند بیشتری است