

## خرما، تأمین کننده انرژی

خرما، میوه ای غنی از مواد معدنی و ویتامین هاست که مصرف آن در ماه مبارک رمضان، برای حفظ سلامت بسیار مفید است.



خرما، میوه ای غنی از مواد معدنی و ویتامین هاست که مصرف آن در ماه مبارک رمضان، برای حفظ سلامت بسیار مفید است. به گزارش سایت «هلت نیوز»، این میوه غنی از ویتامین های مختلف است، ویتامین هایی مانند B1، B2، B3 و B5 همراه با A و C.

در ماه مبارک که بدن به انرژی نیاز دارد، مصرف خرما می تواند بسیار مفید باشد زیرا قند طبیعی آن بلافاصله انرژی بدن را افزایش می دهد.

عاری از کلسترول و چربی و غنی از پروتئین است که برای عملکرد منظم بدن لازم است.

غنی از پتاسیم و کم سدیم است، این ترکیب برای سلامت سیستم عصب مفید است. مصرف پتاسیم، خطر سکته و کلسترول را کاهش می دهد.

کمبود آهن را جبران می کند و فلورايد موجود در آن از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.

برای رفع یبوست، مصرف ناشتای خرمای خیس شده مفید است.

هم برای افرادی که سوءتغذیه دارند و هم آن هایی که می خواهند وزن کم کنند، مفید است.

سرطان معده را درمان می کند، بینایی را تقویت و شب کوری را رفع می کند.

منبع: روزنامه خراسان