



تمرهندی دوست دارید؟!

تمرهندی از جمله خوردنی‌هایی است که میوه نارس آن طعم ترشی دارد اما پس از رسیدن از مزه شیرین آن می‌توان برای خوشمزه کردن نوشیدنی‌ها، مربا و بستنی استفاده کرد.

تمرهندی از جمله خوردنی‌هایی است که میوه نارس آن طعم ترشی دارد اما پس از رسیدن از مزه شیرین آن می‌توان برای خوشمزه کردن نوشیدنی‌ها، مربا و بستنی استفاده کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، تمرهندی خام سرشار از ویتامین B، آهن، منیزیم و پتاسیم است که تمامی آن‌ها برای سلامتی مفیدند. با این حال به رغم ادعاهای مختلف در مورد تاثیرات معجزه آسای این ماده خوراکی در درمان بیماری‌های متعدد از سرماخوردگی گرفته تا سرطان، تحقیقات انجام شده تاییدکننده این ادعاها نیستند.

در طب قدیم در برخی فرهنگ‌های آفریقایی میوه تمرهندی برای خنک کردن پیشانی فرد مبتلا به تب مورد استفاده داشته است. همچنین مردم چین و هند از این ماده برای حذف فلوراید اضافی بدن استفاده می‌کنند. وجود میزان بالایی از فلوراید در بدن موجب فلوروزیس استخوانی و تخریب استخوان‌ها و مفاصل‌ها می‌شود.

در طب جدید نیز شواهد نشان می‌دهد عصاره پوسته تمرهندی حاوی خواص پایین آورنده گلوکز و برای کنترل قندخون در مبتلایان به دیابت موثر است. متخصصان همچنین دریافته‌اند عصاره این ماده خواص آنتی‌اکسیدانی دارد که از آسیب دیدن کلیه به هنگام بالا بودن قندخون پیشگیری می‌کند.

به گزارش هلث لاین، متخصصان در برخی بررسی‌های خود ادعا کرده‌اند که عصاره تمرهندی در پایین آوردن سطح کلسترول خون موثر است، هرچند آزمایش‌های انجام شده روی نمونه‌های حیوانی این ادعا را ثابت نکرده است.