

## روزه‌داران حتما خرما بخورند

خرما به علت سالم و طبیعی بودن و همچنین در بر داشتن مواد غذایی مفید برای سلامتی انسان، جزء جدایی ناپذیر سفره روزه داران به شمار می‌رود...



خرما به علت سالم و طبیعی بودن و همچنین در بر داشتن مواد غذایی مفید برای سلامتی انسان، جزء جدایی ناپذیر سفره روزه داران به شمار می‌رود.

به گزارش فارس، تلویزیون العربیه در گزارشی به فواید مصرف خرما در ماه مبارک رمضان پرداخت و با بیان اینکه خرما گنج مواد غذایی است، افزود: در صورت وجود دو ماده غذایی با کالری یکسان، مصرف خرما و رطب توصیه می‌شود. این گزارش خرما را به علت سلامتی و طبیعی بودن و همچنین در بر داشتن مواد غذایی مفید برای سلامتی انسان جزء جدایی ناپذیر سفره روزه داران خواند و افزود: با مصرف خرما، بدن انسان به مواد معدنی کمیاب و موثر در به تاخیر انداختن روند پیری دسترسی پیدا می‌کند.

بنا بر این گزارش، خرما به علت در بر داشتن انواع مواد معدنی، قند، ویتامین‌ها و اسید آمینه از مغذی ترین مواد غذایی به شمار می‌رود که در روند بازسازی عضلات بدن و کنترل فشار خون بالا تاثیر بالایی دارد.

این گزارش حاکی است که خرما علاوه بر بهبود ناراحتی‌های سیستم گوارشی ضد یبوست کودکان نیز به شمار می‌رود و حتی مصرف کم آن نیز تاثیرات مفید بالایی بر جای می‌گذارد.

این گزارش با توصیه به مصرف کمتر خرما از سوی افراد دیابتی می‌افزاید: هر 10 دانه خرما 305 کالری و هر 10 عدد رطب 136 کالری دارد ولی به نظر می‌رسد که رطب از میزان قند کمتری نسبت به خرما برخوردار است بنابراین با مصرف رطب می‌توان به همان میزان کالری دست یافت و در همان حال قند کمتری نیز وارد بدن می‌شود.

این گزارش می‌افزاید: مصرف رطب و خرما در هنگام افطار انرژی لازم را به سرعت در اختیار بدن قرار می‌دهد و مواد از دست رفته در طول روزه را جبران می‌کند.

متخصصان تغذیه برای استفاده کامل از فواید خرما توصیه می‌کنند که از خوردن خرماهایی که به آنها مواد دیگری از جمله شکلات به آنها اضافه شده پرهیز شود.

پژوهش‌های جدید فواید قرار دادن خرما در برنامه غذایی روزانه را تایید می‌کنند. اصولاً مصرف یک رژیم غذایی مناسب که شامل انواع میوه و سبزی باشد، به عنوان راهی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان شناخته شده است. مصرف خرما، روش شناخته شده‌ای برای درمان سرطان و سایر بیماری‌های عفونی است.

خرما می‌تواند با مهار رادیکال‌های آزاد، از تخریب مولکولی ناشی از این رادیکال‌ها جلوگیری کند. به نظر می‌رسد علت ابتلا به بسیاری کم‌ساکنان شبه جزیره عربستان در زمان‌های قبل به بیماری‌هایی نظیر تصلب شرایین، مرض قند و سرطان که تصور می‌شود ناشی از رادیکال‌های آزاد هستند، مصرف فراوان خرما باشد.

ترکیبات موجود در خرما، قادر به نابودی کامل رادیکال‌های سوپراکسیدانت هستند این عناصر که اصلی‌ترین رادیکال‌های آزاد در بیشتر سیستم‌های زیستی هستند، می‌توانند در بدن به گونه‌های فعالی، نظیر رادیکال هیدروکسیل، پروکسیل و الکوکسیل تبدیل شوند. شیره خرما حتی رادیکال‌های هیدروکسیل را نیز نابود می‌کند.