

خرمای شکلاتی نخورید

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



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

به گزارش فارس، 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، به‌عنوان راهی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان شناخته شده و مصرف خرما، روش شناخته‌شده‌ای 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 ابتلای بسیار کم ساکنان شبه جزیره عربستان در زمان‌های قبل به بیماری‌هایی نظیر تصلب شرائین، 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 به شمار می‌روند، می‌توانند در بدن به گونه‌های فعالی، نظیر رادیکال هیدروکسیل، پروکسیل و الکوکیل تبدیل شوند. شیره خرما حتی رادیکال‌های هیدروکسیل را نیز نابود می‌کند.