خرما به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند

27 دی 1403

مشخصات غذایی خرما خوب است. البته نسبت به اکثر میوه‌های تازه کالری بیشتری دارد اما سرشار از فیبر و حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است.

شما باید هر روز 2عدد خرما بخورید تا بیشترین فواید را از این میوه فوق‌العاده ببرید. درباره فواید بیشتر این خوراکی هم باید گفت که به‌دلیل فیبر بالا از هضم سالم و حرکات منظم روده حمایت می‌کند. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش دهد. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد می‌توانند وارد کنند محافظت می‌کنند.

خرما شیرینی هم دارد و مصرف متعادل آن به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین، تأثیری بر سطح گلوکز خون ندارد. این خوراکی همچنین مقادیر زیادی مواد معدنی دارد و به تقویت استخوان‌ها و مبارزه با شرایط فلج‌کننده و دردناکی مانند پوکی استخوان کمک می‌کند. همچنین باعث جوانی پوست هم می‌شود.