

آیا خرما غده پروستات را درمان می‌کند؟

28 تیر 1405

خرما سال‌هاست به‌عنوان یک خوراکی مفید برای سلامت بدن شناخته می‌شود، اما آیا این میوه شیرین می‌تواند به درمان مشکلات پروستات هم کمک کند؟

متخصصان می‌گویند با وجود خواص فراوان خرما، شواهد علمی کافی برای تأیید چنین ادعایی وجود ندارد.

فواید خرما

خرما حاوی درصد بالایی از آهن و فیبر است که به عنوان ملین عمل و یبوست را درمان می‌کند. همچنین حاوی چندین نوع آنتی‌اکسیدان است که ممکن است به کاهش التهاب، ارتقای سلامت قلب، کاهش خطر اختلالات مرتبط با چشم مانند دژنراسیون ماکولا و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت و آلزایمر کمک کند. اما هیچ تأیید علمی در مورد درمان پروستات با خرما وجود ندارد.

در مورد ادعاهایی مبنی بر اینکه خوردن خرما مستقیماً پروستاتیت را درمان می‌کند یا علائم آن را کاهش می‌دهد، شواهد علمی کافی برای تأیید این رابطه وجود ندارد. دانشمندان می‌گویند قبل از هرگونه ادعای خاص در مورد فواید سلامتی خرما برای مردان یا تأثیر آن بر باروری، باید تحقیقات بیشتری انجام دهند.

با این حال، مطالعات اولیه نشان می‌دهد که خرما ممکن است به افزایش سایر جنبه‌های سلامت (در مردان و زنان)، از جمله عملکرد شناختی و کنترل قند خون، کمک کند. تأکید شده که ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خرما، آنها را به یک انتخاب غذایی ارزشمند و مفید تبدیل می‌کند که می‌تواند در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

خرما و دیابت

طبق یک مطالعه، تنها عیب بالقوه خرما، قند بالای آن است. با وجود قند، محققان معتقدند که مصرف خرما در مقادیر کم تا متوسط برای اکثر افراد، از جمله افراد مبتلا به دیابت، بی‌خطر است. دلیل این امر این است که فیبر موجود در خرما، هضم را کند و به جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون کمک می‌کند. با این حال، هر کسی که قصد مصرف مکمل‌های خرما را دارد، ابتدا باید با پزشک خود مشورت کند، زیرا مکمل‌ها ممکن است همیشه همان مزایای سلامتی غذا را نداشته باشند.