خاصیت‌های دارویی خرما در افطارهای روزه داران ؟

14 فروردین 1402

اهمیت وعده‌های غذایی درماه رمضان، خرما بهترین غذا برای روزه داران، خرما در افطار و کنترل اشتها، بازیابی توان مغزی و عضلانی با خوردن خرما در افطار، ارزش غذایی خرما، شش فایده مهم مصرف خرما در افطارهای ماه رمضان، خاصیت‌های دارویی خرما برای سلامتی بدن روزه داران را در بسته خبری سلامت ایمنا بخوانید.

دو وعده‌غذایی اصلی یعنی سحری و افطاری در این روزها اهمیت خاصی دارد مواد غذایی باید به گونه‌ای انتخاب شوند که در عین سالم بودن بیشترین فایده را برای سلامت روزه‌دار داشته باشند، یکی از مواد غذایی سفارش شده در این ماه چه در طب جدید، چه در طب سنتی و چه در احادیث، خرما است.

خرما یکی از مواد خوراکی جدا ناپذیر سفره‌های افطار در ماه رمضان ست، بر اساس توصیه پیامبر بسیاری از مسلمانان روزه خود را با خرما افطار می‌کنند. خرما بهترین غذا برای روزه داران در ماه مبارک رمضان است و احادیث و روایات زیادی به مصرف خرما سفارش کرده اند که نشان دهنده اهمیت و فواید مصرف این ماده غذایی در ماه مبارک رمضان است.

بهتر است افطار را با خرما شروع کنیم؟

خرما در ماه مبارک رمضان به میزان فراوانی مصرف می‌شود و همواره بر اهمیت خوردن چند خرما در اول افطار تأکید شده است. البته خرما باید در طول سال نیز خورده شود، تا فرد از فواید درمانی و پیشگیرانه آن برخوردار شود. خرما بهترین غذا هنگام افطاری است، زیرا روزه دار پس از ساعت‌ها تشنگی و گرسنگی با خوردن خرما می‌تواند کمبود شدید ویتامین‌ها و مواد غذایی و کاهش قند خون خود را جبران کند.

خرما مملو از مواد مغذی و مفید است و به آسانی هضم و جذب می‌شود و قند و مواد معدنی بدن را فوراً تأمین می‌کند و شادابی را به روزه دار بازمی گرداند و خستگی را دور می‌کند. خرما به علت داشتن مقدار زیادی آهن، درمان کم خونی است و از خاصیت ضد سرطان برخوردار است. همچنین **خرما به علت داشتن فسفر و کلسیم تقویت کننده استخوان و دندان است** و قدرت بینایی را به علت داشتن ویتامین آ افزایش می‌دهد و مانع ابتلای فرد به بیماری شب کوری می‌شود.

خرما عصب‌های شنوایی را تقویت می‌کند و آرامش بخش اعصاب نیز است و درمان بیماری‌های کبد و یرقان محسوب می‌شود و مانع ترک خوردن لب‌ها، خشکی پوست و شکسته شدن ناخن می‌شود. **خرما برای درمان بیماری‌های معده و روده توصیه می‌شود** و به علت داشتن فیبر و املاح کلسیم باعث بهبود

کار روده و مانع ابتلای فرد به ترشی معده می‌شود. خرما جزو معدود مواد غذایی است که باکتری و میکروب را به بدن منتقل نمی‌کند، و حتی تک سلولی‌های بیماری زای آمیب‌ها و باکتری‌ها را می‌کُشد.

خرما برای افطار؛ کنترل اشتها و پرخوری

کارشناسان تغذیه معتقدند که بهتر است روزه داران از خرما یا کشمش برای آغاز افطار استفاده کنند؛ زیرا این دو سبب کنترل اشتها می‌شوند و از پُرخوری به هنگام افطار ممانعت می‌کنند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است، بنابراین توصیه می‌شود که در وعده افطار حتی المقدور سه تا پنج عدد خرما مصرف شود، اما از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی‌ها پرهیز شود.

توصیه این است که در زمان افطار و سحر تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. دقت داشته باشید که افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

خرما؛ بازیابی توان مغزی و عضلانی

نتایج یک تحقیق علمی نشان می‌دهد، خرما بهترین غذا برای روزه داران در ماه مبارک رمضان است، بر اساس نتایج تحقیقی، در ساعات پایانی روزه، قند خون کاهش پیدا می‌کند و بر مغز تأثیر می‌گذارد و سبب می‌شود فرد احساس کسالت و ضعف کند و از قدرت تمرکز شخص روزه دار کاسته می‌شود.

این میوه می‌تواند انتخاب خوبی به جای قندهای صنعتی باشد و به دلیل اینکه قند خود را آهسته و به مرور در بدن آزاد و مواد مغذی و فیبر لازم برای بدن را تأمین می‌کند، می‌تواند در وعده‌های سحر و افطار ویژه بانوان شیرده و دختران و پسران روزه اولی در ماه رمضان مصرف شود.

همچنین کاهش قند بر حرکات جسمی نیز تأثیر می‌گذارد و معده تقریباً در حالت سکون قرار می‌گیرد و فعالیت آنزیم‌های دستگاه گوارشی به علت کمی مایعات در بدن به شدت کم می‌شود. با توجه به این

موضوع بدن انسان هنگام افطاری به غذایی نیاز دارد که به سرعت هضم شود و به معده آسیب نرساند و آن را فعال کند و به سرعت مواد مورد نیاز به بدن جذب شود و به مغز و عضلات برسد تا ذهن و بدن توانایی خود را بازیابند. همه اینها با مصرف خرما امکان پذیر است و ظرف بیست دقیقه قدرت و توانایی را به شخص روزه دار بازمی گرداند.

ارزش غذایی خرما

ارزش غذایی خرما زیاد است و آن را در هرم غذایی جزو میوه‌ها محسوب می‌کنند، مصرف چند عدد خرما نیاز بدن به یک واحد میوه را جبران می‌کند. خرما مقدار زیادی قند ساده دارد و به سرعت جذب خون می‌شود؛ پس در افطار برای رفع گرسنگی مناسب است، البته افراد دیابتی، چاق یا کسانی که اضافه وزن دارند از مصرف زیاد خرما پرهیز کنند.

خرما درصد گلوکز دارد و از این رو پرکالری است و خوردن آن در سحر ۵۰ درصد ساکاروز و ۲۵ برای حفظ انرژی مفید است. این را هم فراموش نکنید که خرمای خشک، نسبت به خرمای تازه و رطب کالری بیشتری دارد.

خرما مقادیر زیادی ویتامین‌های آ (A)، بِیک (B۱)، بِدو (B۲) و سی (C) دارد و نیاز بدن را تا حدود زیادی تأمین می‌کند. گروه ویتامین‌های B برای دستگاه عصبی بدن مورد نیاز و آرام‌بخش است. جالب است بدانید که این ویتامین مانع خشونت می‌شود. ویتامین آ نیز کمک می‌کند کلسیم خرما بهتر در بدن جذب شود.