

# خرما منبعی سرشار از ویتامین‌های ضروری

**خرما** دارای فواید زیادی است که با توجه به مواد مغذی و معدنی موجود در آن، از میوه‌های بسیار مفید به‌شمار می‌آید و به همین دلیل باید در رژیم غذایی به ویژه در فصل زمستان گنجانده شود.

خرما منبعی سرشار از ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی، فیبر، کلسیم، پتاسیم، فسفر، مس و منیزیم و همچنین دارای فیبرهای محلول و نامحلول برای تصفیه دستگاه گوارش است.

## سلامت استخوان

خرما منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است و می‌تواند جایگزین سالم تری برای قند باشد. کاهش میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول فصل سرما که برای تولید ویتامین D در بدن و جذب کلسیم حیاتی است، می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. با گنجاندن خرما در رژیم غذایی که سرشار از کلسیم است می‌توان به قوی نگه داشتن استخوان و دندان‌ها کمک کرد. همچنین خرما حاوی مواد معدنی غنی مانند پتاسیم، فسفر، مس و منیزیم است که نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات مربوط به استخوان مانند **پوکی استخوان** و آرتрит دارند.

## تسکین درد آرتريت

در فصل سرما افراد مبتلا به آرتريت، احساس درد بیشتری را در مفاصل خود تجربه می‌کنند. خرما سرشار از منیزیم و خواص ضد التهابی است و برای تسکین این نوع از دردها عالی است.

## کاهش خطر حمله قلبی

خطر حمله قلبی در فصل زمستان با کاهش دمای بدن افزایش می‌یابد. مصرف خرما به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند و خطر حمله قلبی و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. مصرف آن در میان وعده‌های صبح و عصر، استقامت بدن را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود که در روزهای سرد زمستان، احساس بی حالی و سستی نداشته باشید.

## برطرف کننده مشکلات گوارشی

از آنجایی که متابولیسم بدن در فصل زمستان کند می‌شود، این خوراکی به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از فیبرهای محلول و نامحلول به رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. خرما همچنین ترشح اسیدهای گوارشی را افزایش می‌دهد که در نهایت جذب غذا را آسان می‌کند. علاوه بر این، مصرف خرما خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

### تغذیه کننده پوست

سرمای هوا باعث می‌شود پوست چربی طبیعی خود را از دست بدهد و مصرف منظم خرما پوست را تغذیه کرده و سطح رطوبت را کنترل می‌کند. خرما همچنین با خواص آنتی اکسیدانی به جوانی پوست و ترمیم آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.