

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 2 عدد 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.