

چرا خوردن «خرما» در ماه رمضان مهم است؟

16 اسفند 1403

ما ایرانی‌ها در ماه مبارک رمضان با چای شیرین، سبزیجات، آش‌های گوناگون، نان و پنیر و گردو افطار خود را باز می‌کنیم. البته این ترکیب غذاها امکان دارد تغییر کند، با این حال خرما پای ثابت تمام افطاری‌هاست. اما چرا تا این حد خوردن خرما در زمان افطار برای ما مسلمانان اهمیت دارد؟

سنت چه می‌گوید؟

طبق احادیث، رسول خدا باید قبل از نماز با خرما ی رسیده افطار کند.

البته خوردن خرما علاوه بر سنت دینی، علت علمی نیز دارد. خرما به عنوان منبعی غنی از فیبر، پتاسیم و کلسیم، نه تنها طعم خوبی دارد. که واقعا یک ذخیره غذایی عالی است.

علم تغذیه چه می‌گوید؟

به گفته متخصصان تغذیه، خرما حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است که سریع نیازهای بدن به کربوهیدرات را پس از یک روز روزه‌داری تامین می‌کند و همچنین به سرکوب هوس قند و در نتیجه کنترل اشتها کمک می‌کند. خوردن خرما در طول افطار به کاهش گرسنگی و به جلوگیری از افراط در غذا خوردن بعد از روزه‌داری کمک می‌کند و در نتیجه از اختلالات گوارشی و سایر مشکلات سلامتی پیشگیری می‌کند.

سرشار از مواد مغذی

خرما منبعی از مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌ها است. این مواد مغذی برای بازسازی سطوح انرژی و تغذیه بدن پس از یک دوره طولانی روزه‌داری حیاتی هستند.

هیدراتاسیون

خرما محتوای آب بالایی دارد و پس از یک روز پرهیز از غذا و نوشیدنی به آبرسانی مناسب به بدن کمک می‌کند. هیدراتاسیون (آبرسانی) مناسب برای حفظ عملکرد بدن و جلوگیری از کم آبی در طول روزه‌داری ضروری است.

سلامت دستگاه گوارش

خرما سرشار از فیبر غذایی است که به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند. محتوای فیبر این خوراکی مغذی باعث هضم راحت غذا می‌شود.

خواص ضد التهابی

خرما حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. این به ویژه پس از یک روز روزه داری مفید است، زیرا به تسکین سیستم گوارشی کمک می‌کند.

انرژی پایدار

ترکیب قندهای طبیعی و فیبر موجود در خرما انرژی پایداری را فراهم کرده و از افزایش سریع و سقوط سطح قند خون جلوگیری می‌کند.