گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۳۱
سه شنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۰ ۱۰:۰۶

در ماه رمضان خرما میخوریم چون ...

خرما دارای خواص بسیار زیادی از جمله بازگشت انرژی از دست رفته می باشد که در قرآن و دیگر کتاب های مقدس نیز به خواص این میوه شفابخش اشاره ویژه شده است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، خرما یکی از مواد خوراکی جدا ناپذیر سفره های افطار در ماه رمضان است. بر اساس توصیه پیامبر بسیاری از مسلمانان روزه خود را با خرما افطار می کنند. 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 ی اهمیت و فواید مصرف این ماده ی غذایی در ماه مبارک رمضان است. در این بخش درباره اهمیت مصرف خرما در ماه مبارک رمضان بیشتر بخوانید.

چرا باید در ماه رمضان خرما مصرف کنیم ؟
در روایات بسیاری نقل شده است که امامان و پیامبر اکرم (ص) روزه ی خود را با خرما افطار می کردند و به افطار روزه با خرمای حلال بسیار تاکید داشتند . در این باره احادیث بسیاری موجود است که معروف ترین آنها حدیث معروف حضرت محمد (ص) و امام صادق (ع) است که اهمیت افطار با رطب را مطرح کرده اند .
پیامبر اعظم (ص) فرمودند: مَنْ أَفْطَرَ عَلَى تَمْرَةِ حَلَالٍ تُضَاعَفُ ثَوَابُ صَلَاتِهِ أَرْبَعُمِائَةِ مَرَّةٍ؛ هر کس با خرمای حلال افطار کند ثواب نمازش چهارصد برابر می گردد.» (زاد المعاد , جلد۱ , صفحه۸۶)
و امام صادق (ع) فرمودند: أَنّ النّبِی (صلّی اللّه علیه وآله) اِذَا کانَ صَائِماً یفْطِرُ عَلَی الرُّطَبِ فِی زَمَانِهِ؛ رسول خدا (صلّی اللّه علیه وآله) هرگاه روزه بود با رطب افطار می نمود.» (طبرسی، حسن بن فضل، ‏مکارم الأخلاق‏، ص۲۹)
اما دلیل سفارشات پیشوایان دینی ما درباره مصرف خرما در ماه رمضان چیست و چرا ما باید در ماه رمضان خرما مصرف کنیم ؟
کنترل اشتها
روزه داران در بدو افطار بهتر است یک لیوان آب جوش همراه یک خرما بخورند. خرما سبب کنترل اشتها می شود و از پُر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند. خرما با فعال کردن آنزیم های معده که در طول روز کاهش یافته بوند معده را آماده دریافت مواد غذایی می کند.

برطرف کردن مشکلات معده
خرما با اثرات آنتی اکسیدانی اسید معده را نیز خنثی می کند پس بهتر است در ماه رمضان همراه چای کمرنگ به جای قند خرما مصرف کنید. خرما به آسانی هضم می شود و به معده روزه دار آسیب نمی رساند و فرد روزه دار برای هضم آن دچار مشکل نمی شود.
جلوگیری از یبوست
خرما سرشار از فیبر است و احتمال یبوست که به دلیل تغییر زمان وعده های غذایی و کاهش فیبر در وعده های غذایی ایجاد می شود را در فرد روزه دار کاهش می دهد. خرما خاصیت ملین دارد و روده ‏ها را پاکسازی می ‏کند. ماده نیکوتینیک موجود در خرما، دارویی فوق‏ العاده مؤثر برای رفع ناراحتی روده ‏ای است. خوردن خرما سبب ایجاد و تقویت باکتری ‏های مفید روده ‏ای می ‏شود.

جلوگیری از چاقی
با آغاز ماه رمضان در سفره های افطار غذاهای چرب و سنگین و شیرینی های مختلف مانند زولبیا و بامیه دیده می شوند. زولبیا و بامیه فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند و افراط در مصرف آنها به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت پس به جای زولبیا و بامیه خرما بخورید. قند خرما از نوع طبیعی بوده و در صورت استفاده کم موجب چاقی نمی شود.
بازیابی توان ذهنی
در ساعات پایانی روزه، قند خون کاهش پیدا می کند، کاهش قند خون بر مغز تاثیر می گذارد و سبب می شود فرد احساس کسالت و ضعف کند و از قدرت تمرکز شخص روزه دار کاسته می شود. هنگامی که در افطار خرما مصرف می کنیم به سرعت مواد مورد نیاز به بدن جذب شده و ذهن توانایی خود را باز می یابد.

بازیابی توان عضلانی
در ساعات پایانی روزه، قند خون کاهش یافته و کاهش قند بر حرکات جسمی نیز تأثیر می گذارد و معده تقریباً در حالت سکون قرار می گیرد و فعالیت آنزیم های دستگاه گوارشی به علت کمی مایعات در بدن به شدت کم می شود بنابراین 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. افراد با مصرف خرما در زمان افطار می توانند ظرف بیست دقیقه قدرت و توانایی خود را باز یابند.
ایجاد آرامش و بهبود کیفیت خواب
مصرف خرما در ماه مبارک رمضان سبب کاهش اضطراب و عصبانیت و ایجاد آرامش می شود. برای بهبود کیفیت خوابتان آخر شب شیر و خرما بخورید.

تقویت ایمنی بدن

خرما خواص تغذیه ای متعددی دارد و به تقویت ایمنی بدن در برابر بیماری های عفونی و غیر عفونی شده و سبب افزایش مقاومت بدن می شود.

تامین ویتامین های مورد نیاز بدن

خرما یک نوع میوه است و سرشار از ویتامین های A ,B ,C ,E و املاح معدنی شامل فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم است. هر سه عدد خرما یک واحد میوه محسوب می شود. خرما برای پیشگیری از افزایش فشارخون و کم خونی تاحدی موثر است.

تنظیم قند خون

مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است. مصرف چند خرما در وعده افطار می تواند انتخاب خوبی به جای قندهای صنعتی باشد و به دلیل اینکه قند خرما آهسته و به مرور در بدن آزاد و مواد مغذی و فیبر لازم برای بدن را تأمین می کند.

تامین انرژی لازم برای بدن

خرما دارای آهن، اسیدفولیک، پروتئین و چربی و کربوهیدرات است. مصرف سه عدد از آن با ۶۰ کیلوکالری، انرژی لازم برای بدن را تأمین می کند. خرما دارای قندهای طبیعی مانند گلوکز، ساکارز و فروکتوز است که مصرف ۲ تا ۳ عدد از آن با یک لیوان آب گرم هنگام افطار موجب سرحال شدنتان پس از حدود نیم ساعت می شود و به تقویت انرژی در شما کمک می کند.

نکات قابل توجه درباره خرما :

افراد دیابتی نیز می توانند خرما مصرف کنند اما در میزان استفاده از آن نباید زیاده روی شود.

مصرف خرمای تازه از خرمای خشک بهتر و فواید آن نیز بیشتر است.