

اگر فواید هسته خرما را بدانید آن را دور نمی‌اندازید



از زمان‌های قدیم، هسته خرما به عنوان یکی از روش‌های درمانی به‌ویژه در درمان سنگ کلیه و کیسه صفرا مورد استفاده قرار گرفته است. هسته خرما، حاوی گروهی از آمینو اسیدها، اسید اگزالیک، فیبرهای مفید برای سیستم گوارش و همچنین ظرفیت بالای آن برای کاهش وزن است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از العربیه؛ ایمان میره، متخصص تغذیه در گزارشی در روزنامه اماراتی «البيان»، اهمیت هسته‌های خرما و لزوم استفاده از آنها را در روش‌های طبیعی مفید برای بدن توضیح داده است.

این متخصص تغذیه گفت: «مصرف آرد هسته خرما عامل مهمی در کاهش وزن در افراد چاق است، او گفت آرد هسته خرما میزان سوخت کالری را دو برابر می‌کند و بهترین گزینه برای بیماران دیابتی است، زیرا قند خون آنها را کنترل می‌کند.»

یک دستورالعمل لاغری طبیعی از هسته

خرما

دکتر ایمان میره درباره نحوه بهره مندی از هسته خرما برای لاغری و افزایش میزان سوزاندن چربی‌ها، می‌گوید: «مقداری از هسته خرما را شسته و سپس آن را خوب خشک کنید. هسته‌ها را تفت دهید تا رنگ قهوه‌ای به خود بگیرد. آنگاه هسته‌ها را به صورت آرد در آورید تا در تهیه یک نوشیدنی برای چربی‌سوزی و کاهش وزن از آن استفاده کنید.»

او گفت: «یک قاشق چای‌خوری آرد هسته خرما با یک چهارم قاشق چای‌خوری زنجبیل، یک چهارم قاشق چای‌خوری دارچین و کمی فلفل سیاه به مقداری آب اضافه کنید. این نوشیدنی به طور طبیعی باعث چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «این مخلوط را می‌توان با یک قاشق عسل سفید شیرین کرد و بعد از وعده های غذایی مصرف کرد.»

میره افزود: «آرد هسته خرما می‌تواند در کنار آب میوه‌های تازه و همچنین در مخلوط خمیر کیک استفاده شود. این آرد فاقد کافئین بوده و سرشار از انواع ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌هاست.»

او افزود: «آرد هسته خرما همچنین به درمان موخوره و ریزش مو کمک می‌کند.»

استفاده از آرد هسته خرما برای زیبایی پوست و موی سر

در همین راستا، امیره رزاق، متخصص زیبایی، تاکید کرد که هسته خرما دارای فواید بسیاری برای مو و پوست، است. او گفت می‌توان از آرد هسته خرما برای ساخت ماسک پوست جهت کاهش چربی صورت و محافظت از آن در برابر چین و چروک استفاده کرد.

او گفت، یک قاشق غذاخوری آرد هسته خرما را با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و هفته‌ای دو بار آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست قرار دهید.

این متخصص زیبایی گفت، هسته خرما برای افزایش زیبایی مو خصوصا محافظت از موهای بلند توصیه می‌شود. مقداری از آرد هسته خرما را

با روغن زیتون و کرچک به مقدار مساوی مخلوط کرده و روی مو بگذارید تا خشک شود، بعد از حدود دو ساعت آن را آبکشی کرده و این ماسک را هفتگی تکرار کنید تا تاثیر مثبت آن را بر روی موی خود مشاهده کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت