خرما؛ بهترین گزینه برای افطار



خرما برای پیشگیری از افزایش فشارخون و کم خونی تاحدی موثر است

مصرف خرما در افطار علاوه بر این که در روایات و احادیث به آن بسیار توصیه شده است، سبب کنترل اشتها شده و از پر خوری در افطار جلوگیری می کند. خرما همچنین موجب تنظیم قند خون و بازیابی توان ذهنی و عضلانی می شود.

پیامبر اعظم (ص) فرمودند: مَنْ أَفْطَرَ عَلَى تَمْرَةِ حَلَالٍ تُضَاعَفُ ثَوَابُ صَلاَتِهِ أَرْبَعُمِائَةِ مَرَّةٍ؛ هر کس با خرمای حلال افطار کند ثواب نمازش چهارصد برابر می گردد.» و امام صادق (ع) فرمودند: «أَنَّ النَّبِی (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.» و احادیث و روایات زیادی از این دست که به مصرف خرما و کشمش سفارش کرده اند، نشان دهنده ی اهمیت و فواید مصرف این ماده ی غذایی در ماه مبارک رمضان است. در ادامه به برخی خواص و توصیه ها در مورد مصرف خرما در زمان افطار می پردازیم؛ با ما همراه باشید…

خرما برای افطار؛ کنترل اشتها و پرخوری

کارشناسان تغذیه معتقدند که بهتر است روزه داران از خرما یا کشمش برای آغاز افطار استفاده کنند؛ زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شوند و از پُر خوری به هنگام افطار ممانعت می کنند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است، لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۵-۳ عدد خرما مصرف شود؛ اما از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.
توصیه این است که در زمان افطار و سحر تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. دقت داشته باشید که افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.
خرما؛ بازیابی توان مغزی و عضلانی
نتایج یک تحقیق علمی نشان می دهد: خرما بهترین غذا برای روزه داران در ماه مبارک رمضان است. بر اساس نتایج تحقیقی، در ساعات پایانی روزه، قند خون کاهش پیدا می کند و بر مغز تأثیر می گذارد و سبب می شود فرد احساس کسالت و ضعف کند و از قدرت تمرکز شخص روزه دار کاسته می شود.

این میوه می تواند انتخاب خوبی به جای قندهای صنعتی باشد و به دلیل اینکه قند خود را آهسته و به مرور در بدن آزاد و مواد مغذی و فیبر لازم برای بدن را تأمین می کند، می تواند در وعده های سحر و افطار ویژه بانوان شیرده و دختران و پسران روزه اولی در ماه رمضان مصرف شود.

همچنین 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. با توجه به این موضوع 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.
همه این ها با مصرف خرما امکان پذیر است و ظرف بیست دقیقه قدرت و

توانایی را به شخص روزه دار بازمی گرداند.

خواص و نکات تغذیه ای خرما

* خرما خواص تغذیه ای متعددی دارد که از آن جمله می توان به تقویت ایمنی بدن در برابر بیماری های عفونی و غیر عفونی و جهت افزایش مقاومت بدن اشاره کرد.
* خرما یک نوع میوه است که ویتامین های A ,B ,C ,E را به همراه املاح معدنی شامل فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم برای بدن تأمین می کند.

* خرما برای پیشگیری از افزایش فشارخون و کم خونی تاحدی موثر است و با اثرات آنتی اکسیدانی اسید معده را نیز خنثی می کند.
* تنظیم انعقاد خون، بهبود مشکلات روده ای، کاهش اضطراب و عصبانیت و ایجاد آرامش در دوران بارداری از دیگر خواص مصرف خرما است.
* خرما به تنهایی یا با مخلوط شیر برای بهبود کیفیت خواب نیز موثر است.
* هر سه عدد خرما یک واحد میوه محسوب می شود و با توجه به اینکه روزانه باید ۴ تا ۵ واحد میوه و سبزی مصرف شود، می توان خرما را به عنوان یک واحد میوه برای افراد سالم در نظر گرفت.
* مصرف خرمای تازه از خرمای خشک بهتر و فواید آن نیز بیشتر است.

* خرما می تواند به عنوان یک میان وعده قابل حمل و ساده مورد استفاده قرار گیرد و توصیه می شود افراد عادت کنند خرما را به عنوان جایگزینی برای قند با چای مصرف کنند.
* خرما به میزان لازم دارای آهن، اسیدفولیک، پروتئین و چربی است که به دلیل کربوهیدراتی که در خود دارد مصرف سه عدد از آن با ۶۰ کیلوکالری، انرژی لازم برای بدن را تأمین می کند.

* استفاده از میوه ها برای تمامی افراد سالم و حتی بیماران دیابتی محدودیتی ندارد و افراد دیابتی نیز می توانند خرما مصرف کنند اما در میزان استفاده از آن نباید زیاده روی شود.