خرما خشک چه خواصی دارد؟

خرما خشک جزو پر‌طرفدار‌ترین خرما‌های جهان به حساب می‌آید و هر ساله آمار فروش بالایی را به خود اختصاص می‌دهد. همانطور که می‌دانید خرما میوه درخت نخل است و در مناطق گرمسیر همچون جنوب ایران پرورش می‌یابد. خرما‌ها انواع مختلفی دارند اما طبق آماری که وجود دارد اکثر خرما‌هایی که در کشور‌های غربی به فروش می‌رسند از نوع خشک هستند. خرما‌های خشک با شکل ظاهریشان قابل شناسایی هستند؛ این خرما‌ها پوستی چروکیده دارند و طیف رنگی آن‌ها قرمز روشن تا زرد روشن است. در ادامه قصد داریم به خواص خرما خشک بپردازیم و شما را با آن‌ها آشنا کنیم.

## خواص خرما خشک چیست؟

یکی از دلایلی که سبب شده خرما خشک محبوبیت زیادی را کسب کند، خواصی است که این خرما به همراه دارد. در ادامه قصد داریم به برخی از خواص شگفت انگیز خرما خشک اشاره کنیم:

### حاوی ریز مغذی‌ها

خرما خشک از نظر تغذیه‌ای یک ماده غنی به حساب می‌آید و مواد مغذی زیادی را در خود جای داده است. یکی از مهم‌ترین نکاتی که درباره خرما خشک وجود دارد، میزان کالری موجود در آن است. به طور کلی میوه‌های خشک کالری بیشتری نسبت به میوه‌های تازه دارند. در خرما‌ها نیز خرما خشک کالری بیشتری نسبت به خرما تازه دارد که بیشتر این کالری از کربوهیدرات موجود در خرما تامین می‌شود و بخش اندکی از آن را پروتئین‌ها تامین می‌کنند. خرما خشک علاوه بر کالری حاوی ریز مغذی‌هایی همچون فیبر، مواد معدنی و ویتامین است که ارزش غذایی آن را چند برابر می‌کند.

### حاوی مقدار قابل توجهی از فیبر

همانطور که در بخش قبلی نیز اشاره کردیم، خرما علاوه بر کالری مواد مغذی دیگری همچون فیبر را درون خود جای داده است. فیبر کافی برای سلامت بدن هر فرد لازم است و خرما با دارا بودن مقدار قابل توجهی فیبر می‌تواند آن را تامین کند. فیبر خواص زیادی برای بدن دارد؛ یکی از خواص آن کاهش یبوست است که سبب می‌شود سلامت دستگاه گوارش شما افزایش یابد. فیبر موجود در خرما علاوه بر کاهش یبوست، قند خون را کنترل می‌کند و هضم را کند نمی‌کند.

### خواص خرما خشک در جلوگیری از بیماری

از خواص خرما خشک می‌توان به خاصیت ضد بیماری بودن آن اشاره کرد. به طور کلی آنتی اکسیدان‌های مختلفی در خرما خشک وجود دارد که از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و همین عامل سبب می‌شود بروز بیماری به حداقل برسد. در بین انواع میوه‌های خشک همچون آلو و انجیر، خرما بیشترین میزان آنتی اکسیدان را به خود اختصاص داده است و به همین دلیل پزشکان همواره این خوردنی لذیذ را برای افزایش ایمنی بدن توصیه می‌کنند. از مهم‌ترین بیماری‌هایی که آنتی اکسیدان‌های موجود در خرما خشک می‌توانند احتمال ابتلا به آن‌ها را کاهش دهند می‌توان به بیماری‌هاتی قلبی و سرطان اشاره کرد.

### خرما، یک شیرین کننده طبیعی بی‌نظیر

یکی از بهترین جایگزین‌ها برای قند سفید، خرما است که با دارا بودن فروکتوز نوعی قند طبیعی محسوب می‌شود. شیرینی خرما به گونه‌ای است که طعمی ظریف مانند کارامل را تجربه می‌کنید و نسبت به قند سفید طعم بهتری دارد.

## خواص خرما خشک زاهدی

خرما زاهدی که با نام قصب نیز شناخته می‌شود، بسیار شیرین و لذیذ است و طرفداران زیادی دارد. به سبب محبوبیتی که این نوع خرما دارد در دسته محصولات صادراتی قرار دارد و به خارج از ایران صادر می‌شود. این نوع خرما در جنوب کشور و شهر‌هایی همچون اهواز، کازرون، برازجان و... پرورش می‌یابد.

مهم‌ترین دلیل محبوبیت خرما زاهدی، خواص موجود در آن است. خرما خشک زاهدی حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است که برای سلامت انسان بسیار مفید است. مقدار این ویتامین‌ها و مواد معدنی در خرما خشک بیشتر از خرما تر است و این یکی مهم‌ترین خواص خرما خشک به حساب می‌آید. کالری نیز در این خرما بیشتر است و به همین دلیل همواره توصیه می‌شود از خرما خشک زاهدی در حد متوسط استفاده کنید.

خرما خشک زاهدی می‌تواند یک جایگزین مناسب برای قند سفید است چرا که طعمی شیرین و شبیه به کارامل دارد و در کنار نوشیدنی‌هایی همچون چای طعمی بی‌نظیر می‌سازد. این نوع خرما بسته به اقلیمی که در آن رشد می‌کند ممکن است بزرگ یا کوچک باشد و یا پوستی چروکیده داشته باشد.

از دیگر خواص این خرما می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* حاوی فیبر و پتاسیم
* حاوی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی
* حل مشکل یبوست و گوارش در زنان باردار

## خواص خرما خشک برای مردان

خرما خشک فواید زیادی را برای مردان در پی دارد. از مهم‌ترین این فواید حل مشکلات جنسی در مردان است. طبق تحقیقاتی که توسط محققان و پزشکان انجام شده مصرف خرما خشک می‌تواند اختلالات جنسی و ناباروری در مردان را درمان کند و سبب افزایش تعداد اسپرم آن‌ها شود. برای درمان ناباروری در مردان بهتر است خرما در کنار عسل و شیر مصرف شود؛ در واقع باید با استفاده از خرما، عسل و شیر معجونی درست کنید که مصرف آن در طب سنتی برای مردان به شدت توصیه می‌شود.

یکی از خاصیت‌های دیگری که خرما خشک برای مردان به دنبال دارد، تقویت سلامت مغز است. در واقع مردان با مصرف این ماده می‌توانند مغز و مهارت تفکر خود را بهبود ببخشند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر را تا حد زیادی کاهش دهند.

## خواص خرما خشک برای کودکان

به سبب خواص خرما خشک خوردن آن همواره برای کودکان نیز توصیه می‌شود. با قرار دادن خرما در رژیم غذایی کودک می‌توانید مواد مغذی همچون فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، کلسیم و... را در بدن آن تامین کنید. خوردن خرما همچون سبب می‌شود انرژی مورد نیاز کودک فراهم شود و بی‌حوصله و خواب آلود نباشد. خرما جزو موثر‌ترین خوراکی‌ها در روند رشد کودک است چرا که دارای موادی است که می‌توانند قد و وزن کودک را تنظیم کنند و مواد مغذی بدن آن را تامین کنند. موارد زیر از دیگر مزایای مصرف خرما توسط کودکان است:

* رشد استخوان‌ها
* تقویت حافظه
* محافظت از کبد
* تقویت لثه و دندان کودک
* بهبود یبوست در کودکان

## خواص خرما خشک برای لاغری

برخی از افراد به تاثیر خرما در لاغری باور ندارند اما باید بگوییم این ماده به طرز معجزه آسایی برای لاغری موثر است. خرما سطح کلسترول را کنترل می‌کند و حاوی مقدار بسیار اندکی چربی است که همین موارد سبب می‌شود به کاهش وزن کمک کند.

همانطور که در بخش‌های قبلی اشاره کردیم، یکی از ویژگی‌های خرما خشک وجود مقدار قابل توجهی فیبر در آن است. فیبر موجود در خرما خشک به کاهش جذب غذا توسط روده کمک می‌کند و همین عامل سبب می‌شود بتوانید وزن کم کنید.

## خواص خرما خشک برای چاقی

علاوه بر لاغری، خرما خشک در چاقی و افزایش وزن نیز موثر است. با توجه به مناسب بودن قیمت خرما خشک و قیمت خرما زاهدی در بازار، استفاده از آن‌ها برای کاهش یا افزایش وزن عاقلانه‌تر از استفاده از دارو‌های شیمیایی و گاها مضر است.

خواص خرما خشک برای چاقی بستگی به تعداد خرمایی دارد که در طول روز مصرف می‌کنید. با توجه به اینکه خرما خشک از کالری بالایی برخوردار است اگر پس از مصرف غذا آن را میل کنید می‌تواند سبب چاقی و افزایش وزن در شما شود.

کلمه کلیدی: خواص خرما خشک