**خرما میوه ای مغذی و پرانرژی**

خرما میوه بسیاری مغذی و كامل می باشد كه می توانید به همراه چای یا آب جوش در افطار آن را میل كنید. این میوه دارای قند زیادی است. حدود70 درصد آن را كربوهیدرات تشكیل می دهد كه 60 تا 65 درصد آن قندهای گلوكز و فروكتوز و 5/2 درصد فیبر غذایی است. به همین دلیل برای افرادی كه نمی توانند ساكاروز را تحمل كنند، مناسب است. گلوكز و فروكتوز از ساكاروز مشتق می شوند. این قندها به راحتی و فوراً توسط بدن جذب شده، بدون نیاز به هضم در بدن تولید انرژی كرده و یا ذخیره می شوند.

همچنین منبع مناسبی از املاح زیر است:

آهن- پتاسیم- منیزیم ( برای عمل ماهیچه های ارادی لازم است )- گوگرد- مس- كلسیم و فسفر ( برای ساخت عضله و بافت های عصبی لازم است ).

ویتامین های موجود در آن شامل: ویتامین های B1،B2 ،[A](http://www.tebyan.net/ejtemaii/81/08/html/v_a_2.htm) ، بیوتین، اسید فولیك و ویتامینC  است.

8/13 درصد آن را آب و 3درصد آن را پروتئین تشكیل می دهد.

بلافاصله بعد از خوردن یك كیلوگرم خرما، 3470 كالری انرژی در بدن تولید می شود. به همین دلیل مصرف خرما در افطار مناسب است، زیرا گرسنگی شما را فرو می نشاند..

این مقدار انرژی در مقایسه با سایر میوه ها بسیار بالاست. مقدار انرژی تولید شده در یك كیلو گرم از مواد غذایی زیر به شرح زیر است :

زرد آلو : 520 كالری

پرتقال : 480 كالری

برنج پخته : 1800 كالری

نان گندم : 2295 كالری

موز : 970 كالری

گوشت بدون چربی : 2245 كالری

ولی همانطور كه گفته شد یك كیلو خرما بیش از 3000 كالری انرژی تولید می كند.

15 تا 30 درصد آن را آب تشكیل میدهد. میوه خرما  2 درصد پروتئین و كمتر از 2 درصد چربی و املاح دارد. پروتئین و آب موجود در آن بسته به نوع خرما و مرحله رسیدن آن فرق می كند. سدیم كمی نیز دارد.

همچنین می توان گفت خرما به تنهایی یك منبع و معدن غنی است زیرا حاوی املاح معدنی فراوانی است.مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زردآلو، گلابی و انگور است.

حجم بالای منیزیوم موجود در خرما باعث كاهش انواع سرطان می شود.

به دلیل سدیم كم آن ( 1میلی گرم در 100گرم خرما )، برای افراد دچار فشار خون بالا كه بایستی رژیم كم سدیم داشته باشند، مفید است. آهن موجود در آن ( 3میلی گرم در 100 گرم خرما ) یك سومRDA یا نیاز روزانه به آهن را برای مردان تامین می كند.

فیبر موجود در آن برای بهبود عملكرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است. مطالعات فراوان نشان می دهد برای بیشتر افراد رژیم پرفیبر بسیار بهتر و سالم تر از رژیم غذایی كم فیبر است.

**اهمیت افطار با خرما**

افطار با شیرینی های طبیعی بدون آنكه باعث انباشته شدن چربی بدن گردد برای مواد سفیده ای بدن رل حفاظتی را داشته ، نیرودهنده خوبی برای بدن است، خستگی را به تاخیر می اندازد و بسرعت وسهولت هضم و جذب می شود.

نبی گرامی اسلام( ص ) خرما و كشمش و ... را انتخاب می فرمودند.

افطار با خرما یا كشمش شروع خام خوری است و باعث جلوگیری از زیاد شدن گلبول های سفید و ورم ... می گردد.

افطار با این دو آسان است. تهیه آنها دشواری ندارد، فقیر وغنی هر دو امكاناتی دراین باره دارند!

میوه جات را باید تازه خورد خرما در فصل خود تازه است و در غیر فصلش نیز كهنگی بر آن اثری نمی گذارد. كشمش هرچه كهنه تر شود اسید الكل های موجود در آن به شیرینی تبدیل شده برای افطار بهتراست لذا افطار با این دو برای همیشه یكنوع تازه خوری است.

هر دو سرشار از ویتامین ها و بسیاری مواد معدنی لازم می باشند. درهر دو مواد معدنی كه كاتالیزور محسو بند و برای عمل هضم و جذب كمك می نمایند موجود است.

با آمارگیری از نقاطی كه در سال اهالی آن مقداری خرما می خورند و سرطان دیده نمی شود، خرما را بعضی یك عامل ضد سرطانی می دانند. خرما و كشمش قند خود را زود ببدن می رسانند زیرا گلوكز درآنها بوده و در بدن هم سازگارترین نوع قند محسوب می شود.

بدن مواد قندی را زودتر از چربی و پروتئین بمصرف متابولیسم می رساند وچربی نیز زودتر ازپروتئین می سوزد و لذا روزه دار از قند خرما و كشمش زودتر بهره مند خواهد شد (بین دونماز از قند طبیعی به نحو احسن برخوردار شده تا آنكه بمائده افطاری برسد).

چربی ها تنها غذای مولد مواد ستونی نیستند بلكه مواد نیز ستوژن می باشند حتی در نزد مرض قندی ها گوشت و مواد سفیده ای استون را بالا می برند در صورتی كه نشاسته ای ها (كه خرما را می توان از آنها حساب كرد) از تولید این مواد جلوگیری می نمایند ولذا خرما یك نوع فریاد رسی برای بدنی است كه حتی تصور شود استون در آن ایجاد شده است.

تا كنون عقیده داشتند كه مواد سلولزی جذب بدن نمی شوند اما امروز می گویند درمحیط روده ها باكتری هایی یافت می شود كه سلولزها را هم حل می كند لذا مقداری از مواد سلولز بوسیله روده ها جذب می شود و قسمت دیگر كه قابل جذب نیست دو فایده دارد : یكی كه مدفوع را از حالت مایعی در می آورد و با حجم خود روده ها را پاك می كند، دیگر آنكه مقدار زیادی ازسموم روده ها را جذب و با خود به خارج دفع می كند.

برای هضم و جذب مواد قندی باید ویتامین ث در محیط باشد تا گلولز در معیت ویتامین ث آنجا كه فسفر نیز وجود دارد از جدار روده ها عبور نموده به جریان خون وارد شده ...رسیده آنچه لازم است (درحدود یك گرم در لیتر خون) به خون داده شده و بقیه در كبد ذخیره گردد.

دستگیری ویتامین ث از مواد قندی در محیط فسفردار بوسیله ترشحات غده هیپوفیزی نظارت و كنترل و تنظیم می گردد.

آیا كدام افطاری خواهید یافت كه علاوه برداشتن – قند وویتامین ث – فسفر بتواند چون خرما به سرعت سه عنصر موجود در خود را برای تقویت روزه دار به هضم و جذب مقصود بدن رسانده، به علاوه وجود ویتامین هایD2,C,B2,B1,A و بعضی از عناصر فلزی بویژه وجود فولیكولین در آن از ضعف های گوناگون جلوگیری به عمل بیاورد ( فولیكولین ماده مخصوص زنانگی است كه در ترشحات مردان نیز  به مقدار ناچیزی یافت می شود) و وجود آهن كه خود موجبات ترمیم دیگری را فراهم می سازد.

مواد آلبومینی " سفیده مانندی " به اندازه ای برای بدن ضرورت دارد كه رشد و نمو و نگهداری بدن تامین گردد و این مقدار آلبومین حداقل لازم است و یكی از آنها بستگی به مواد غذایی دیگری دارد كه انسان با آن خواهد خورد چنانچه هیدرات دو كربن این حداقل را پائین و چربی ها را بالا می برد و در نتیجه خرمای سرشار از هیدرات دو كربن سبب می شود اگر مواد بیاض البیضی خورده شود بدن بهتر از آن استفاده نماید.

می دانیم كه چربی ها مولد اساسی و مهم اجسام ستونی هستند و این اجسام كه سمیت دارند فقط در برابر هیدرات دو كربن می سوزند و تبدیل به آب و اسید كربونیك می شوند.

لذا همین دو سه دانه خرمای وسط دو نماز تا فاصله افطار كامل بعدی شاید بتواند سمیت اجسام ستونی را اگر بوجود آمده بر طرف سازد.

اسیدهای موجود در خرما (و سایر میوه جات) با فلزات تركیب نشده كه تشكیل املاح بدهند و اثرات خاص و مفیدی دارند از جمله اگر اجسام ستونی در خون بالا رود خوردن آن میوه جات به خصوص آنها كه اسید سیتریك دارند نافع است. بعلاوه پنج درصد میوه جات را سلولز تشكیل می دهد و به همین علت طبیعی ترین و بهترین ملین ها بوده و جلوگیری از ابتلاء بیماری تمدن ( یبوست) می نماید.

یك كار دیگر خرما اینست كه اگر موقع افطار غذایی پخته خورده شود چون تمام فرمان های در آن با حرارت 60 درجه از بین رفته خرما مقداری فرمان مشابه دیاستازهای مترشحه بدن را به همراه آورده حل و هضم را آسان تر می سازد.

منبع: تبیان