درمان هزار و یک درد با یک خوراکی خوشمزه

فروردین 4, 1398

شیره خرما خطر بروز کم خونی را کاهش می‌دهد و این عارضه را برطرف می‌کند.

شیره‌ها جزو مواد غذایی انرژی‌زا هستند و برای مواقعی که بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد، بهترین غذا محسوب می‌شوند؛ شیره خرما از جمله انواع شیره‌ها و تسکین دهنده دردهای رماتیسمی و امراض شریانی و وریدی است. شیره خرما و فواید آنوی با اشاره به اینکه شیره خرما جایگزین مناسبی برای مواد شیرین کننده تصفیه شده است، این ماده ارزش غذایی بسیار بالایی دارد؛ آهن طبیعی موجود در شیره خرما باعث افزایش گلبول‌های قرمز خون می‌شود و در نتیجه خطر بروز کم خونی را کاهش می‌دهد و این عارضه را برطرف می‌کند

.

شیره خرما علاوه بر آهن، سرشار از پتاسیم و منگنز است؛ مصرف آن هنگام صبح با صبحانه یا شیر ولرم، باعث فعال شدن سلول‌های عصبی می‌شود، شیره خرما، تسکین دهنده دردهای روماتیسمی است؛ به راحتی هضم می‌شود و انرژی زاست.شیره خرما ناراحتی‌های گوارشی را برطرف می‌کند و باعث ایجاد کلنی باکتری‌های مفید در روده‌ها می‌شود؛ فیبر موجود در آن مانع از یبوست می‌شود، تقویت کننده قلب و غنی از کلسیم است بنابراین برای تقویت استخوان فایده دارد، برای بینایی مفید است، سموم را از کبد دفع می‌کند، برای درمان گلودرد، تب و سرماخوردگی مفید است.موارد احتیاط در مصرف شیره خرما: مصرف شیره خرما به دلیل آهن و کلسیم و مواد مغذی موجود در آن به خانم‌های باردار توصیه می‌شود؛ شیره خرما به دلیل داشتن مواد قندی طبیعی برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد، ولی مصرف آن به این بیماران توصیه نمی‌شود، از آنجا که انواع شیره، بسیار شیرین و پر کالری هستند به افراد دچار اضافه وزن یا چاقی و کسانی که مبتلا به دیابت، فشار خون، کلسترول و تری گلیسیرید بالا هستند، توصیه می‌کنیم این خوراکی را با احتیاط مصرف کنند.

اگر این افراد بتوانند دور مصرف شیره خط بکشند، بهتر است، اما اگر به دلیل علاقه شدید به این خوراکی شیرین نمی‌توانند آن را کاملا از برنامه غذایی‌شان حذف کنند، باید مصرف شیره را محدود کنند؛ مصرف مخلوط شیره و ارده که هر دو طبیعت گرم دارند، برای گرم مزاج‌ها موجب غلیظ شدن صفرا می‌شود که نتیجه آن جوش زدن در صورت و بدن است، راه درمان آن هم خوردن میوه‌های تازه با طبیعت سرد

است.شیره خرما به غیر از انرژی زا بودن، درصد بالایی کالری هم دارد و اگر شما فرد کم تحرکی هستید که روزانه بیش از ۲۰ دقیقه پیاده روی منظم ٍندارید یا ورزش نمی‌کنید، بدانید که با خوردن این ماده مغذی، حتما چاقی و عوارض آن انتظارتان را می‌کشد، در نهایت باید یادآور شد که حتی افراد سالم که دارای وزن طبیعی هستند هم باید در مصرف شیره حد اعتدال را حفظ کنند.