

خرما

(خواص غذایی و درمانی)



سازمان جهاد کشاورزی
مدیریت ترویج و مشارکت مردمی
استان بوشهر

خواص غذایی و درمانی خرما

خرما یا به انگلیسی Dates میوه ای است بهشتی و از مقدس ترین درختان میوه بشمار می رود این میوه با ارزش غنی از مواد غذایی مفید است و بصورت تازه و به شکل انواع فرآورده ها قابل استفاده می باشد از نخل محصولات متفاوتی برای استفاده در تولیدات کشاورزی و تغذیه انسان و دام بدست می آید و هر قسمت نخل خرما برای زندگی انسان کارایی دارد .

خواص غذایی خرما:

تقریباً ۷۵ درصد خرما را مواد قندی و کربوهیدرات تشکیل می دهد . این میوه سرشار از ویتامین های A , B1, B2, C , E و مواد معدنی همچون آهن ، پتاسیم ، روی منگنز ، فسفر و منیزیم می باشد . زمانی به ارزش غذایی بالای خرما پی می بریم که بدانیم در ۱۰۰ گرم خرمای تازه ۱۶۰ کالری و در ۱۰۰ گرم خشک آن بیش از ۳۰۰ کالری انرژی نهفته است .

درصد ترکیبات موجود در ۱۰۰ گرم خرما خشک

آب	۲۲٪	کلسیم	۵۹ میلی گرم
انرژی	۳۰۰ کالری	منیزیم	۶۵ میلی گرم
پروتئین	۳/۲ گرم	فسفر	۶۳ میلی گرم
چربی	۰/۵ گرم	آهن	۳ میلی گرم
قند	۷۲ گرم	پتاسیم	۶۵۰ میلی گرم
فیبر	۲/۳ گرم	نیاسین	۲/۲ میلی گرم
خاکستر	۱/۹ گرم	ریبوفلاوین	۰/۱ میلی گرم

مصارف مختلف نخل خرما در صنعت :

میوه : شیر، سرکه، خمیر آرد، مربا، ترشی، چاشنی، دسر، شکلات، الکل، عصاره نوشابه، خوراک دام و عسل خرما

هسته : تولید روغن، کربن اکتیو، لوریل الکل، ترکیبات خوراک دام و طیور، ماده اولیه صنایع شوینده (شامپو، صابون، پودر لباسشویی و)

بدانیم که یک دانه خرما و یک لیوان شیر نیاز غذایی یک روز یک نفر را کاملاً برطرف می کند.

خواص غذایی و درمانی خرما

خرما یا به انگلیسی Dates میوه ای است بهشتی و از مقدس ترین درختان میوه بشمار می رود این میوه با ارزش غنی از مواد غذایی مفید است و بصورت تازه و به شکل انواع فرآورده ها قابل استفاده می باشد از نخل محصولات متفاوتی برای استفاده در تولیدات کشاورزی و تغذیه انسان و دام بدست می آید و هر قسمت نخل درخور انواع زندگی انسان کارایی دارد.

خواص غذایی خرما:

تقریباً ۷۵ درصد خرما را مواد قندی و گلوکوزیدرات تشکیل می دهد. این میوه سرشار از ویتامین های A, B1, B2, C, E و مواد معدنی همچون آهن، پتاسیم، روی، منگنز، فسفر و منیزیم می باشد. زمانی به ارزش غذایی بالای خرما پی می بریم که بدانیم در ۱۰۰ گرم خرمای تازه ۱۶۰ کالری و در ۱۰۰ گرم خشک آن بیش از ۲۰۰ کالری انرژی نهفته است.

درصد ترکیبات موجود در ۱۰۰ گرم خرمای خشک

آب	% ۲۲	کلسیم	۵۹ میلی گرم
انرژی	۳۰۰ کالری	منیزیم	۶۵ میلی گرم
پروتئین	۳/۲ گرم	فسفر	۶۳ میلی گرم
چربی	۰/۵ گرم	آهن	۳ میلی گرم
نشه	۷۲ گرم	پتاسیم	۶۵۰ میلی گرم
فیبر	۲/۲ گرم	نیاسین	۲/۲ میلی گرم
فاکس	۱/۸ گرم	ریبوفلاوین	۰/۱ میلی گرم

مصارف مختلف نخل خرما در صنعت:

میوه: شوربه، سرکه، خمیر آرد، مربا، ترشی، چاشنی، نسیم، شکلات، الکل، عصاره نوشابه، خوراک دام و فصل خرما **هسته:** تولید روغن، کرین اکتیو لوریل الکل، ترکیبات خوراک دام و طیور، ماده اولیه صنایع شوینده (شامپو، صابون، پودر لباسشویی و ...)

بدانیم که یک دانه خرما و یک لیوان شیر نیاز غذایی یک روز یک نفر را کاملاً برطرف می کند.

برگ: ساخت انواع ظروف بافتنی، حصیر، پوشش سقف و ...

قائده برگ و رگبرگها: مصرف سهوخت، ساختن سبد و صندوق، جاروی دستی، شناور کردن تور ماهیگیری و ...

برگچه: بادبزن، کلاه، کیف، حصیر، سبد، طناب، منکا و تشک و ...

سروشده خرما: بوسیله خرمکوب در تغذیه دام.

کرده نخل: پهادریم گندسته دست و صورت، تقویت کفکته نوای جنسی و ...

تک چوب: کاغذسازی، شوپان سازی، پوشش ساختمان ها و بل ها و ...

مقایسه کالری خرما با سایر مواد در ۱۰۰ گرم

نوع غذا	کالری
خرما	۱۲۷۵
کوبت تاو	۱۰۹۶
نان	۱۰۱۴
نعم مرغ	۷۳۴
ماهی	۵۰۰
سبزی پخته	۴۰۰

خواص درمانی خرما:

ضد سرطان: خرما می تواند با مهار رادیکالهای آزاد از تخریب مولکولی و جهش جلوگیری کند مصرف خرما روش شناخته شده ای برای درمان سرطان و سایر بیماری های عفونی است .

درمان کم خونی: مصرف ۱۵ گرم خرما می تواند کل نیاز روزانه انسان به آهن را برطرف کند و در درمان کم خونی بسیار موثر است .

درمان فلج اطفال: به مبتلایان این بیماری روزانه چند عدد خرما توصیه می شود .

درمان زخم معده: روغن خرما برای بهبود زخم معده و سردرد و ریزش مو بسیار مفید است .

درمان یبوست های مزمن: خرما یکی از میوه های ملین است که یبوست های مزمن را برطرف می کند .

تقویت کننده اعصاب و قوه بینایی: فسفر موجود در خرما تقویت کننده دستگاه عصبی و بینایی است و خستگی را از بین می برد .

تقویت کننده قلب و کبد : مصرف تازه

اسپات خوشه خرما (تاروته) تقویت کننده کار قلب و کبد است .

ضد جوش های جوانی و آکنه : خرما به

دلیل وجود منیزیم بالا ضد جوشهای جوانی و آکنه است و چین و چروک صورت را بر طرف می کند .

جلوگیری از ناراحتی های کلیه و مثانه :

وجود منیزیم برای کلیه و مثانه بسیار حیاتی است و کمبود آن زمینه ابتلا به سرطان را نیز فراهم می کند . باید دانست که خرما سرشار از منیزیم است .

جهت خواب آرام و راحت قبل از خواب

یک عدد خرما به همراه یک لیوان شیر گرم میل نمایید .

گرد آورنده و تهیه کننده :
داریوش ابراهیمی