

از خرماتایب

آنچه باید بدانیم

www.ketab.ir

سال ۱۴۰۱

سرشناسه : سامی، مجید، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور : از خرما تا سیب آنچه باید بدانیم / مجید سامی؛ ویراستار لیلا خزاعی.
مشخصات نشر : تهران: خانه تاریخ و تصویر ابریشمی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری : ۱۵۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۷-۲۲۹-۳۵۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۴۷-۱۵۰
موضوع : درختها
Trees

درختها - ایران

Trees -- Iran

درختها - بیماریها و آفتها

Trees -- Diseases and pests

درختها - ایران - بیماریها و آفتها

Trees -- Iran -- Diseases and pests

رده بندی کنگره : QK۴۷۵

رده بندی دیویی : ۵۸۲/۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۹۷۳۹۹

اطلاعات برگزیده کتابشناسی : فیا

از خرما تا سیب (آنچه باید بدانیم)

مؤلف: مجید سامی

ویراستار: لیلا خزاعی

ناشر: خانه تاریخ و تصویر ابریشمی

مدیر اجرایی و چاپ: مهندس محمدرضا ابریشمی

صفحه آرای: بهاره افراسیابی

نوبت و سال: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۶۰۰

شابک: ۷-۲۲۹-۳۵۴-۶۰۰-۹۷۸

قطع: رقعی

طراح جلد: شرکت طوفان

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

تلفن سفارشات: ۴۴۰۵۶۷۶۶

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

مقدمه

برای هزاران سال، میوه خرما غذای اصلی کشورهای خاورمیانه و هندوستان بوده است؛ کشت خرما در روزهای مدرن امروزه که در غرب پاکستان انجام می شود، به ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد. خواص خرما برای همگان آشکار است.

مصرف خرما در نهایت به جنوب غرب آسیا و شمال آفریقا و اسپانیا گسترش یافت سپس آنها به غرب معرفی شدند. با توجه به سوابق فسیلی، تاریخ خرما تا ۵۰ میلیون سال پیش برمی گردد؛ این در مورد تاریخ است.

از همه این موارد، مجول به عنوان خوشمزه ترین و مغذی ترین نوع خرما هستند. که شایع ترین نوع خرما سیاه هستند و غنی از آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند همچنین غنی از پتاسیم نیز می باشند. انواع متعددی از این میوه وجود دارد، که محبوب ترینش، مجول است.

جالب است بدانید برعکس، مزایای خرماهای کوچکتر بیشتر نیز می باشد. برخی از فایده های شگفت انگیز خرماها می توانند به مادر موارد کاهش کلسترول، درمان یبوست و افزایش سطح انرژی و سلامت استخوان ها کمک کنند.

هر خرما شامل حدود ۲۰ کالری و حاوی ۲٫۸ میلی گرم کلسیم و ۵ گرم کربوهیدرات می باشند. خرما نیز غنی از آنتی اکسیدان ها است که تانن ها مهمترین آنها می باشد. این تانن ها از آسیب سلولی جلوگیری و در برابر التهاب محافظت می کنند. در واقع، خوردن خرما با معده خالی کرم روده را از بین می برد. بسیاری از مزایای سلامتی خوردن خرما عبارتند از: تسکین یبوست، تنظیم سطح کلسترول، اختلالات روده، مشکلات قلبی، کم خونی و اختلالات جنسی می باشند. پالپ این میوه با اصلاح محدود کننده مواد معدنی که در طول یبوست رخ می دهد، باعث بهبود یبوست می شود. فیبر خرما نیز برای جلوگیری از سرطان سیستم گوارش مفید است. خوردن حداقل ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر در هر روز باعث می شود که مدفوع شما نرم باشد و مانع از این وضعیت می شود. فقط تعداد کمی خرما را در روز برای بهبود سلامت قلب خود بخورید؛ آنتی اکسیدان ها در خرماها باعث

جلوگیری از آترواسکلروز می شوند که اساسا باعث سخت شدن شریان ها و ایجاد لخته می شوند. این آنتی اکسیدان ها حذف کلسترول را از سلول های عروقی تحریک می کنند. خرما نیز شامل ایزوفلاون است که شناخته شده برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی می باشد. یکی از مزایای مؤثر خرما است. مصرف خرما حتی برای افراد سالم می تواند بر میزان کلسترول و استرس اکسیداتیو تاثیر مثبتی داشته باشد. خرما حاوی کلسترول نیست. غنی از آهن و فیبر بیشتری نسبت به موز دارد. خرما منبع غنی از مس، منیزیم، سلنیوم و منگنز است. همه این ها برای حفظ سلامت استخوان ها و جلوگیری از بیماری های مرتبط با پوکی استخوان ضروری هستند. خرما نیز غنی از ویتامین K است، که یک انعقاد کننده خون است و به سوخت و ساز بدن شما کمک می کند. همچنین شامل بورون است که برای استخوان های سالم مفید هستند.

خرما غنی از پتاسیم است و مواد معدنی اش باعث کاهش فشار خون می شود. یک خرمای مجول شامل حدود ۱۶۷ میلی گرم پتاسیم است که نسبت به سایر میوه نسبتا بالا است. عدم مصرف پتاسیم کافی نیز می تواند منجر به سنگ کلیه شود و فیبر همچنین سطح قند خون را تثبیت می کند. اثرات سدیم در رژیم غذایی را متعادل می کند و این باعث کاهش فشار خون می شود. منیزیم این میوه عضلات قلب و عروق خونی شما را آرام می کند، در نتیجه باعث کاهش فشار خون می شود.