



# خرما

● دکتر علیرضا یارقلی

● تصویرگر: مهسا درت التاج تهرانی



خرما میوه‌ای بسیار قوی است و ویتامین‌های زیادی دارد. در ایران بیش از صد نوع خرما کشت می‌شود. از خرما در تولید محصولات چربی شیرهای خرما و سرکه‌ی خرما استفاده می‌شود.

این میوه‌ی شیرین و پرخاصیت، هزاران سال است به عنوان غذا مصرف می‌شود و از آن بارها در قرآن مجید یاد شده است (سوره‌ی نحل، مریم و...).

خرما غذای انرژی‌زا است و مصرف آن همراه با شیر، گردو و بادام برای انجام فعالیت‌های بدنی و ذهنی روزه‌داری و رفع خستگی مفید است. خرما سینه را نرم می‌کند و ضدسرفه است. همچنین برای تقویت ذهن، بینایی و شنوایی مفید است.

اما یادمان باشد مصرف هر چیز به اندازه خوب است. زیاده‌روی در خوردن خرما باعث چاقی، پوسیدگی دندان، سردرد، جوش، آفت دهان و گلودرد می‌شود.

