

معروف ترین و مرغوب ترین خرماها کدامند؟

خرمای نرسیده که به پhek نیز معروف است. پس از رنگ گرفتن آن که رنگ به زرد یا قرمز در می‌آید، «خارک» یا «خرک» یا کُنگ گفته می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، حتماً برای یک بار هم که شده باشد طعم خرما را تجربه کرده اید، طعمی خاص و خوشمزه که در انواع مختلف آن متفاوت است و در کنار این طعم خواص بی شماری را در خود جای داده است. اما آیا تا بحال به این نکته توجه کرده اید که چند نوع خرما در بازار وجود دارد و بهترین آن کدام است؟

خرما و خرما!

همانطور که می‌دانید، خرما گیاهی تک‌لپه‌ای و گرمسیری از تیره نخل‌ها محسوب می‌شود که دارای میوه‌ای خوراکی با پوستی نازک و طعمی شیرین و هسته‌ای سخت است.

گیاه خرما در نیمکره شمالی و در کشورهای ایران، پاکستان، عراق، عربستان و در برخی از کشورهای عربی خلیج فارس همچنین بیشتر کشورهای شمال آفریقا و ایالات متحده آمریکا و در نیمکره جنوبی به طور پراکنده در حال کشت است.

به خرمای نرسیده پhek می‌گویند و پس از رنگ گرفتن آن که رنگ به زرد یا قرمز در می‌آید، «خارک» یا «خرک» یا کُنگ گفته می‌شود.

خواص شگفت انگیز خرما

بهبود سلامت قلب به کمک خرما

آنتی اکسیدان‌ها در خرما سبب جلوگیری از آترواسکلروز می‌شوند که اساساً این امر نیز باعث سخت شدن شریان‌ها و ایجاد لخته می‌شوند. این آنتی اکسیدان‌ها حذف کلسترول را از سلول‌های عروقی تحریک می‌کنند.

بهبود سلامت استخوان با مصرف خرما

خرما غنی از مس، منیزیم، سلنیوم و منگنز است که برای حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با پوکی استخوان مفید هستند.

کمک خرما در تنظیم فشار خون

خرما سرشار از پتاسیم و مواد معدنی است که سبب کاهش فشار خون می‌شود.

جلوگیری از سرطان کولون پس از مصرف خرما

مصرف خرما می‌تواند سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال شود، مصرف خرما همچنین رشد باکتری‌های مفید در روده را افزایش می‌دهد و باعث افزایش سلامت روده‌ها می‌شود.

جلوگیری از شب کوری با مصرف خرما

کمبود ویتامین A علت اصلی شب کوری است. خرما نیز غنی از این ویتامین است و به مبارزه با این بیماری کمک می‌کند.

خرما، مفید برای پوست

خرما حاوی ویتامین‌های C و D است که بر روی کشسانی پوست کار می‌کند. این میوه همچنین می‌تواند به مبارزه با مسائل پوستی کمک کند. شما می‌توانید خرما را در رژیم غذایی خود قرار دهید و نتایج را در طولانی مدت مشاهده کنید.

عصاره هسته نخل خرما دارای فیتوهورمون‌هایی است که اثرات ضد پیری قابل توجهی دارند. عصاره می‌تواند با چروک‌ها نیز مبارزه کنند.

خرما؛ دشمن ریزش مو

خرما سرشار از آهن است که سبب افزایش گردش خون در پوستر سر و در نهایت سبب رشد مو می‌شود.

جلوگیری از التهاب با مصرف خرما

نخل‌های خرما حاوی اجزایی هستند که با التهاب مبارزه می‌کنند. خرما همچنین شامل مقادیر خوبی از منیزیم است، ماده معدنی که برای عملکرد ایمنی مهم است. اگر رژیم غذایی‌تان منیزیم کمی داشته باشد، سیستم ایمنی بدن شما برای جلوگیری از التهاب به اندازه کافی قوی نخواهد بود.

درمان اختلالات روده به کمک مصرف خرما

فیبر خرما مطمئناً اثر مثبتی دارد. اما مصرف خرما زیاد می‌تواند باکتری‌ها را در روده بزرگ ایجاد کنند. مطالعات خاصی می‌گویند که خرماها حاوی نیکوتین هستند که به درمان اختلالات روده کمک می‌کنند.

نقش خرما در درمان کم خونی و تقویت رشد عضلات

همانطور که گفتیم خرما مملو از آهن است که به مبارزه با کم خونی کمک می‌کنند.

از سوی دیگر اگر بدن شما به طور مرتب کربوهیدرات دریافت نکنند ممکن است عضلات را به جای انرژی برای سوخت بسوزاند. خرما، میوه‌ای با کیفیت بالا است و ممکن است در رشد عضله کمک کند.

معرفی انواع خرما

خرما با توجه به نوع کشت و منطقه رشد آن دارای انواع مختلفی است و بطور کلی می‌توان گفت نخل خرما نیز متفاوت است که می‌توان انواع آن را به شرح زیر دانست:

خرما پیارم
خرما شاهانی
خرما مضافتی
خرما زاهدی
خرما کیکاب
خرما ربی
خرما برحی
خرما خاصویی
خرما شکر
خرما گنتار
خرما استعماران
خرما آل مهتری
خرما مرداسنگ
خرما عجوه
خرما انبارا
خرما صفوی
خرما ساغای
خرما خدری
خرما مدژول
خرما خلاص

بهترین نوع خرما

در میان انواع و اقسام خرمایی که در بازار وجود دارد تعدادی از آن‌ها خاص هستند و بنوعی در دسته بهترین‌های خرما قرار می‌گیرند، که عبارتند از:

مجول
بارهی
دایری
هالاوی
دگلت نور
هایانی
میگراف

