



و به اندازه یک خرما معمولی و یا حتی بیشتر، به آنها انرژی می‌دهد.

شاهد خرما: شهد خرما هم اگر به صورت طبیعی و بدون افزودنی تهیه شود، جایگزینی بسیار مقوی برای شکر در برخی مواد غذایی مسحوب می‌شود؛ مثلاً این که می‌توانید از شهد خرما به جای قند و شکر و حتی عسل برای شیرین کردن چای استفاده کنید. ضمن این که قند موجود در شهد خرما هم کاملاً طبیعی است و کمی زیاده‌روی در مصرف آن، دیابتی‌ها را چندان دچار مشکل نمی‌کند. البته که منظور از زیاده‌روی، استفاده مدام و لحظه به لحظه نیست که نه فقط خرما که هر چیزی در اثر زیاده‌روی، می‌تواند از حالت مفید به شکل مضر خودش تغییر شکل دهد.

قند خرما: زمانی که از خرما عصاره‌گیری شود، شفاف و تغلیظ شود و فیلتراسیون تصفیه رویش انجام بگیرد، در نهایت چیزی شبیه به ابعاد قند اما کمی تیره‌تر می‌شود که همان خاصیت خرما را دارد اما شکل و شمایل دیگری به خودش گرفته است و طبیعتاً بیشترین کاربرد را به همراه چای دارد. باز کردن روزه با ترکیبی از چای و قند خرما، بی‌شک جان تازه‌ای به فرد روزه‌دار می‌دهد.

چیپس خرما: احتمالاً تابه حال با مواد غذایی مختلفی روبه‌رو شده‌اید که پیشوند چیپس را به خودشان گرفته‌اند؛ موادی که برای این که شکل آسان‌تر و دم‌دستی‌تری برای مصرف داشته باشند، به چیپس شبیه‌سازی شده‌اند. چیپس کشک و یا چیپس خرما از این دسته هستند. چیپس خرما هم مانند خود خرما دارای ارزش غذایی بالایی است و بیماران دیابتی هم می‌توانند بدون ترس و واکنش از آن استفاده کنند. غذاهایی مانند خرما تخم‌مرغ و عدس‌پلو با چیپس خرما، هم طبعی راحت‌تر دارند و هم سر و شکل متنوع‌تری به خودشان می‌گیرند و می‌توانند سفره افطاری و سحری‌تان را زیباتر کنند. ضمن این که اگر بتوانیم در ماه رمضان، قسمتی کوچک از میز دم‌دستی‌مان را به خوراکی‌های افطار تا سحر اختصاص بدهیم، قطعاً چیپس خرما می‌تواند یکی از بهترین تنقلات برای این میز و وقت تماشای فیلم، خواندن کتاب و یا حتی همکلامی با افراد خانواده باشد.

از خرما که حرف می‌زنیم، از چه می‌گوییم؟

به نظر نمی‌رسد ارزش غذایی خرما بر کسی پوشیده باشد. حالا خیلی وقت است که محققان با توجه به خاصیت‌های خرما، آن را در هرم غذایی و جزو میوه‌ها به حساب می‌آورند، آن قدر که خوردن چند عدد خرما، برابر با انرژی گرفته شده از یک واحد میوه محسوب می‌شود. خرما، قند و کالری نسبتاً زیادی دارد و برای همین است که وقت افطار بهترین گزینه برای رفع گرسنگی و هنگام سحر، بهترین انتخاب برای تأمین انرژی بدن و عدم گرسنگی در طول روز است، البته با وجود این که قند موجود در خرما، ساده است اما به هر حال مصرف بیش از اندازه آن برای دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود و بهتر است به همان یک یا دو عدد خرمای سفره افطار قناعت کنند.

درباره سفره ماه رمضان و عضو همیشگی آن؛ خرما

محبوب سفره افطار



خرما، اساسی‌ترین گزینه برای هر سفره‌ای است که در ماه رمضان پهن می‌شود؛ برای سفره‌های افطار و قرار گرفتن کنار نان و پنیر و سبزی یا سفره‌های سحری و خرمایی که می‌تواند خودش به تنهایی یک وعده غذایی محسوب شود. اگر فعالیت بدنی زیادی دارید، اگر فرزندان‌تان برای اولین بار روزه می‌گیرند، اگر خیلی زود ضعف می‌کنید و هر اما و اگر دیگری که می‌تواند روزه گرفتن‌تان را با سختی همراه کند به خرما و مشتقات آن به طور جدی فکر کنید و در تمام طول این یک ماه، از آن غافل نشوید.

نرگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

انتخاب‌ها برای سحری ماه رمضان است. در مقابل هر آن چیزی که فکر می‌کنید می‌تواند نیاز شما را در طول روز تا اندازه زیادی برطرف کند، می‌تواند پیشنهاد خوبی برای سفره‌های سحری باشد. اما بدن به چه چیزی نیاز دارد؟ هر چه میوه‌هایی مانند هندوانه و خربزه می‌تواند آب بیشتری به بدن شما برساند، خرما هم میزان نیاز بدن به انرژی موجود در مواد غذایی را تا جای ممکن تأمین می‌کند. مدت‌هاست پزشکان سنتی، این نیازها را در شیر و خرما و عسل و کمی ارده خلاصه می‌کنند که ترکیب هر کدام اینها با هم می‌تواند تا چند ساعت بدن فرد را به حالت استوار نگه دارد. پس خرما و مشتقات آن را محدود به سفره افطار نکنید که گاهی حضورش در وعده سحری از افطار هم واجب‌تر است.

خانواده خرمایی‌ها

خرمای سفره افطار، انرژی از دست رفته در طول روز را به فرد روزه‌دار برمی‌گرداند و خرمای سفره سحر، انرژی لازم برای تحمل ساعت‌ها گرسنگی و خستگی را در بدن ذخیره می‌کند؛ اما این عملکرد، فقط آن چیزی نیست که خرما در حالت عادی و به شکل مرسوم و معمولی‌اش بتواند انجام دهد بلکه هر چیزی که از خرما مشتق شده باشد هم توانایی چنین خدمت‌رسانی مفیدی به بدن را دارد؛ حتی کمی بیشتر از حالت معمولی آن.

شیره خرما: مثلاً این که می‌توانیم از خرما شیره تهیه کنیم؛ ترکیبی که در بسیاری از شهرهای ایران، آن را با مواد غذایی دیگر مانند ارده یا شیر برنج و یا شیر به تنهایی مخلوط می‌کنند و به عنوان وعده غذایی مصرف می‌کنند و تا وعده بعدی هیچ شکلی از گرسنگی و ضعف را تجربه نمی‌کنند. شیره خرما به دلیل راحت‌الحلقوم بودنش، برای کودکان و کسانی که فک ضعیفی دارند و یا در جویدن دچار مشکل هستند، کاربردی‌تر است

روزه‌دار خوش اخلاق

اما در بین انواع خرما، خرمای خشک نسبت به خرمای تازه و رطب، کالری بیشتری دارد و همین باعث شده در ماه رمضان، طرفداران این نوع خرما بیشتر باشند. خرما انواع متفاوتی از ویتامین‌های B دارد که شاید یکی از کاربردی‌ترین خصوصیاتش برای این ماه است. در واقع گروه ویتامین‌های B موجود در خرما برای دستگاه عصبی بدن، مورد نیاز و آرام‌بخش است. آن قدر که وجود این ویتامین در بدن فرد می‌تواند تا حد زیادی مانعی برای عصبی شدن و زودجوش آوردن باشد. پس اگر از آن دسته افرادی هستید که غذا نخوردن یا دیر غذا خوردن، می‌تواند شما را به فردی بداخلاق و بی‌حوصله تبدیل کند، بکوشید با خرما ارتباط خوبی برقرار کنید، چون هم سر حال نگه‌تان می‌دارد و نمی‌گذارد گرسنگی بر شما غلبه کند و هم این که ویتامین‌هایش بر اعصاب‌تان مسلط می‌شود و روزه‌دار خوش اخلاق‌تری برای جامعه و البته خانواده‌تان خواهید بود.

لقمه اول افطار

پیشنهاد بسیاری از پزشکان و متخصصان تغذیه این است که روزه‌تان را با خرما باز کنید؛ خرمایی که خیلی سریع، قند و انرژی از دست رفته بدن‌تان را به شما برمی‌گرداند و در مقابل، گلوکزی غیرطبیعی به شما اضافه نمی‌کند. در واقع در لحظه افطار و خوردن خرما، مقادیری از مواد قندی و معدنی خیلی سریع در بدن گردش می‌کنند و بر اثر آن، خون به جریان می‌افتد و تازه آن وقت است که بدن‌تان آماده پذیرایی از انواع غذاهای افطار می‌شود.

خرمای سحر

دیگر همه می‌دانند غذاهای چرب و پر ادویه، نامناسب‌ترین