



درمان کم‌خونی و رنگ‌پریدگی / مصرف این میوه گرمسیری برای کمبود آهن مفید است

در این مطلب به خواص یکی از میوه‌های مناطق گرمسیری اشاره شده که امروز به‌وفور در تمام مناطق کشور به فروش می‌رسد؛ مصرف این میوه نقش بسزایی در درمان کم‌خونی و رنگ‌پریدگی به‌ویژه در زنان دارد.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از تسنیم، خرما یکی از میوه‌هایی است که سرشار از ویتامین‌های مختلف است و تحقیقات نشان می‌دهد که خرما سرشار از پتاسیم بوده که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است.

کسانی که با معده خالی، زیاد خرما مصرف می‌کنند کمتر دچار کم‌خونی و رنگ‌پریدگی می‌شوند و بدنی سالم و مقاوم در برابر باکتریها و ویروسها خواهند داشت؛ به‌خاطر وجود ویتامین، خرما میوه خوبی برای تعادل اعصاب و نیز باعث رشد است.

فسفری که در خرما وجود دارد باعث سرزنده نگاه داشتن سلولهای عصبی می‌شود؛ خرما برای کمبود آهن بسیار مفید است.

خانم‌هایی که خرما مصرف می‌کنند و به‌جای قند و شکر با دمنوشها، خرما مصرف می‌کنند ۷۰٪ کمتر دچار کم‌خونی و رنگ‌پریدگی پوستی می‌شوند و بدنی سالم و مقاوم در برابر باکتریها و ویروسها دارند.

مصرف خرما برای عموم و همه مناطق به‌میزان زیاد توصیه نمی‌شود؛ مناطق گرمسیر مثل بندرعباس در زمان گرما که درون بدن نسبت به بیرون سرد است، از خرما که طبیعت گرم دارد، استفاده می‌شود تا دمای درون و بیرون متعادل شود و در مناطق غیرگرمسیر بر حسب ضرورت و در حد نیاز باید استفاده شود.