



گاهنامه گامافود

شماره ۲ - سال اول (۱۴۰۰) - خرما و کاربرد آن



مقدمه

ارزش غذایی خرما

انواع خرما

روند تولید و صادرات خرما

کاربرد خرما بر سلامتی

مضرات خرما

فراورده های خرما

منابع

شناسنامه

صاحب امتیاز : انجمن علمی علوم و

مهندسی صنایع غذایی دانشگاه فسا

مدیر مسئول: جواد جوادیان

استاد مشاور انجمن: دکتر کیانا پورمحمدی

سردبیر: محمدامین جعفری

هیئت تحریریه: یاسمن طلانی- فائزه خوب بخت

ویراستار: محمدامین جعفری

هیئت علمی: دکتر محمدباقر هاشمی-

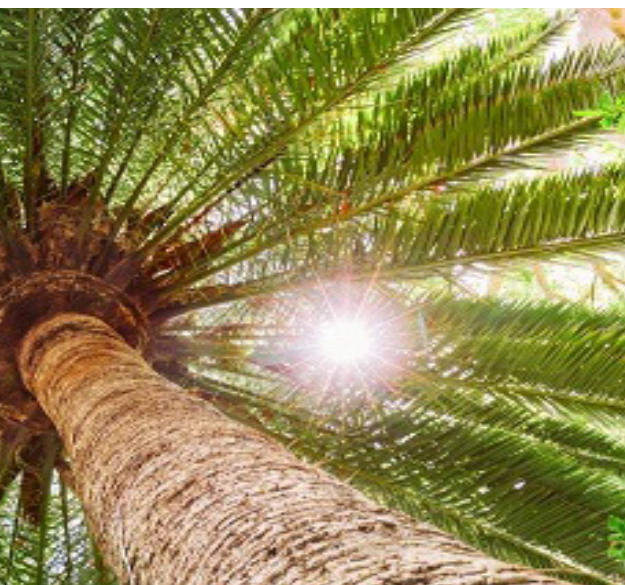
دکتر کیانا پورمحمدی- دکتر الهه عابدی

مقدمه:

خرما (Phoenix dactylifera) گیاهی تک لپه‌ای و گرمسیری از تیره نخل‌ها است که میوه ای خوراکی و دارای پوستی نازک و طعمی شیرین و هسته‌ای سخت است. میوه‌ها به شکل خوشه‌ای بزرگ از شاخه آویزان می‌گردند و برگ‌های آن بزرگ است. ارتفاع نخل به ۱۰ تا ۲۰ متر یا بیشتر می‌رسد. به دلیل تاریخچه طولانی و توزیع وسیع آن، منشأ اولیه آن مشخص نیست؛ اما احتمالاً از قسمت جنوبی عراق و یا غرب هند منشأ گرفته است. کشت خرما در کشورهای عربی، شمال آفریقا و شرق میانه گسترش یافته و یکی از منابع اصلی درآمد برای کشورهای تولید کننده می‌باشد. به میوه نرسیده خرما ابتدا «پَهک» می‌گویند (در بوشهر) و پس از رنگ گرفتن به زرد یا قرمز، «خارک» یا «خرک» یا کنگ (و در زبان عربی، «حبابوک») گفته می‌شود. البته در بعضی نقاط به همان پَهک خارک می‌گویند. رطب مرحله قبل از رسیدگی کامل خرماست که رطوبت بیشتر و قند کمتری نسبت به خرما می‌کاملاً رسیده دارد. با مطالعه ی قرآن کریم، روایات و احادیث امامان معصوم (ع) درمی‌یابیم که به بسیاری از این

خواص و خواص دیگر اشاره شده است. علاوه بر توصیه‌های قرآن و تأکید پیامبر و ائمه معصوم (ع) و علوم سنتی نسبت به مصرف خرما، نتایج مطالعات اخیر نیز نشان می‌دهد که خرما در درمان بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری

های قلبی - عروقی، عفونی، دیابت، ناباروری، زخم معده، سرطان، پارکینسون و آلزایمر میتواند مؤثر واقع شود. همچنین خرما دارای اثرات ضد التهابی، ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی است.



ارزش غذایی خرما

به دلیل آنکه حدود ۷۰ درصد خرما از کربوهیدرات (قند) تشکیل شده، این میوه دارای انرژی بالایی است و تقریباً ۱۰۰ گرم از آن، حدود ۳۱۴ کیلوکالری انرژی دارد.

قسمت های مختلف خرما شامل: میوه، برگ، گل، دانه و صمغ میباشد که هر بخش دارای منبع مهمی از ترکیبات موثری میباشد. این گیاهان مقادیر زیادی از ترکیبات آنتی اکسیدان نظیر ترکیبات فنلی و ویتامین ها را دارا هستند که بسیاری از این ترکیبات دارای اثرات ضد التهابی و ضد توموری می باشند که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها ایفا میکند.

آمینو اسید	مواد معدنی	آب	گرم
آلانین ۱۳۳-۳۰	سدیم ۱-۲۶۱	چربی ۰/۱-۱/۴	گرم
آرژنین ۱۲۸-۳۳	کلسیم ۵-۲۰۶	خاکستر ۱/۰-۱/۹	گرم
اسیدآسیارتیک ۳۰۹-۵۹	پتاسیم ۷۲-۳۵	پروتئین ۱/۱-۲/۶	گرم
سیستین ۶۷-۱۳	منیزیم ۱۵۰-۳۱	کربوهیدرات ۵۲/۶-۸۸/۶	گرم
اسیدگلوتمیک ۳۸۳-۱۰۰	پتاسیم ۷۲-۳۵	فروکتوز ۱۳/۶-۳۶/۸	گرم
گلوتامین ۲۶۸-۲۲	آهن ۱۰-۱/۵	ساکارز ۰/۵-۳۳/۹	گرم
هیستیدین ۲۶-۰/۱	روی ۰/۲-۰/۶	فیبر ۴/۰-۱۰/۹	گرم
لوسین ۵۵-۲	منگنز ۰/۰۱-۰/۲	آلفا کاروتنوئیدها ۳	میکروگرم
ایزولوسین ۲۲۲-۴۱	کالت ۸-۱/۰۱	بета کاروتنوئیدها ۲/۵	میکروگرم
لیزین ۱۵۴-۲۲	سلنیوم ۰/۲۲-۰/۲	زئاکسانتین ۳۳	میکروگرم
متیونین ۶۲-۲۲	ویتامین	بازاکزانتین ۹	میکروگرم
فیل آلانین ۶۷-۲۵	A (رتینول) ۳	لوتئین ۲۸	میکروگرم
پرولین ۱۲۸-۳۶	B1 (تیامین) ۵۰	تتروکتانین ۱۸۴	میکروگرم
سربین ۱۲۸-۲۹	B2 (ریبوفلاوین) ۶۰	فولها ۳/۹۱	میلی گرم
ترئونین ۸۵-۲۳	B3 (نیاسین) ۱۶۶	انتوسیانها ۰/۲	میلی گرم
تریپتوفان ۹۲-۷	B6 (پیریدوکسال) ۱۶۵		
تیروزین ۱۵۶-۱۵	BA (فولات) ۳۹	فیبر قابل حل ۰/۲-۱/۳	گرم
تیروزین ۱۵۶-۱۵	C (اسید آسکوربیک) ۲۰۰	فیبر غیرقابل حل ۳/۰-۳/۲	گرم



نام خرما	تصویر خرما	توضیحات	نام خرما	تصویر خرما	توضیحات
خرما هلیلی		"هلیلی" از ارقام دیر بازده خرما می باشد. شاید دلیل شیرین بودن و خوشمزه بودن آن هم همین باشد. این محصول برخلاف سایر گونه ها در مهر ماه قابل برداشت است.	خرما مضافنی (Mozafati)		خرمای مضافنی یکی از خوش طعم ترین و دلچسب ترین ارقام خرمای جهان می باشد. این گونه از خرما به دلیل نرمی، زود ترش می شود و باید در مکان خشک نگهداری شود.
خرما زاهدی (Zahidi)		خرما زاهدی از ارقام خشک به شمار می رود. در مناطقی از کشور به عنوان قصب از آن نام برده شده است. زاهدی که از ارقام صنعتی می باشد، برای تهیه الکل و سرکه به کار می رود.	خرما ربی (Rbbi)		ربی یکی از مهم ترین ارقام خرما در استان سیستان و بلوچستان می باشد. میوه آن نسبتاً بزرگ و زمان رسیدن کامل آن با گونه مضافنی هم زمان است.
خرمای پیارم		این گونه خرما یکی از خوشمزه ترین خرمایان نیمه خشک دنیا را تشکیل می دهد. در پرورش این نخل ها عمدتاً هیچ گونه مواد شیمیایی استفاده نمی گردد.	خرمای استمران (Estemeran)		خرمای استمران یا به عبارتی سایر (estameeran-sayer dates) به دلیل نیمه خشک بودن، نگهداری آن پیش از یک سال به راحتی امکان پذیر است که بسیار مورد توجه خریداران اروپایی قرار گرفته است.
خرما مرداسنگ (Mordar Sang)		مرداسنگ از نظر شکل و طعم شباهت زیادی به خرمای پیارم دارد. مرداسنگ یکی از ارقام معروف استان کرمان می باشد.	خرما شاهانی		خرما شاهانی میوه ای کشیده و دارای نوک باریک است. به علت شیرینی زیاد و خوش رنگی خرمای آن، مصرف داخلی فراوان دارد و حدود ۹۵ درصد از نخل های جهیم را شامل می شود.
خرما برهی (Barhi)		منتأ خرمای نرم برهی عراق می باشد که به سایر نقاط خرما خیز برده شده است. برهی یکی از بهترین خرمایا برای تولید خرما آورده است.	خرما شکر (Shakkar)		این نوع از خرما بیش تر در شمال خوزستان وجود دارد. از ارقام زودرس می باشد که درجه شیرینی آن زیاد بوده و جنس میوه تقریباً خشک و از درجه مرغوبیت متوسطی برخوردار است.
خرما دیری (Dayri)		خرمای این رقم جز میوه های خشک بوده و نسبت به رطوبت بسیار مقاوم است. رنگ آن در مراحل رسیدن از سبز به سرخ و از سرخ به قهوه ای تیره (شکلاتی) تغییر می کند.	خرما خاصونی (khasui)		خرمای خاصه یا خاصونی رقمی مرغوب است بر حسب رقم و محل رویش آن، به طور معمول به رنگ های مختلف دیده می شود. قابلیت نگهداری آن بالاست و خارک، دلب و خرمایش مصرف می شود.
خرما کیکاب (kabkaab)		خرمای کیکاب، خرمایی درشت می باشد. رطب این گونه از خرما به دلیل پرشده بودن آن به رطب عسلی نیز معروف می باشد.	خرما گنتار Verté4 (Gantar)		از جمله ارقام مرغوب و صادراتی محسوب می گردد. این نوع در مناطق مختلف به اسمی قطار و قندی نیز نامیده می شود. از ارقام ریز دانه خرمای آن تر، است. قابلیت نگهداری این رقم زیاد است.
خرما خنیزی		خرمای خنیزی در کشورهای اطراف خلیج فارس خیلی مرغوب است. رنگ آن مشکلی است و نسبت به گونه خاصونی شیرین تر و فراوان و بسیار شیرین است.	خرما حلاوی (Hallawi)		این رقم یکی از ارقام مهم صادراتی کشور عراق به شمار می رود و در آمریکا تحت نام آدروم داری، به فروش می رسد. این خرما جزء زودرس ترین ارقام خرمای می باشد.

انواع خرما

خرما بنابر خصوصیات ، شرایط آب و هوایی و تقاضای

بازار، انواع مختلفی دارد:

- خرمای خشک: به خرمای رسیده ای گفته می شود که نم آن کمتر از ۱۸ درصد باشد.
 - خرمای نیمه خشک : به خرمای رسیده ای گفته می شود که نم آن از ۱۸ تا ۲۰ درصد باشد.
 - خرمای نرم: به خرمای رسیده ای گفته می شود که نم آن از ۲۰ تا ۲۳ درصد باشد.
 - رطب : به خرمای به طعم رسیده و پرشده ای گفته می شود که نم آن از ۲۳ تا ۳۸ درصد باشد.
- همچنین بر اساس شکل و نوع خرما تقسیم بندی دیگری وجود دارد که بر اساس جدول مقابل قابل توجه است:

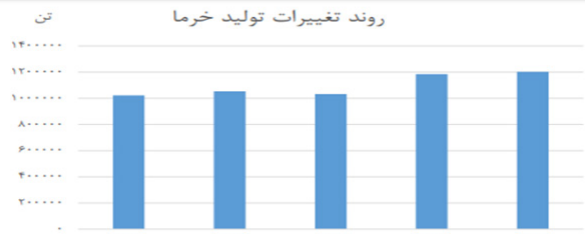


روند تولید و صادرات خرما

خرما علاوه بر ارزش غذایی به عنوان یکی از محصولات استراتژیک و بسیار ارزشمند دارای اهمیت تجاری و اقتصادی نیز میباشد. خرما تنها در شرایط آب و هوایی گرم و خاصی به عمل می آید و ایران دارای این شرایط آب و هوایی مناسب برای کشت آن میباشد. منطقه آسیا به ویژه دو بخش غربی و جنوبی با تولید بیش از نیمی از خرماي جهان، اصلی ترین منطقه ی تولید خرما محسوب می شود. کشور مصر به تنهایی نزدیک به ۵۰ درصد از خرماي آسیا را تولید می کند.

ردیف	کشور	۱۹۹۰	۱۹۹۵	۲۰۰۰	۲۰۰۱	۲۰۰۲	۲۰۰۳	۲۰۰۴	۲۰۰۵	۲۰۰۶	۲۰۰۷	درصد سهم	نرخ رشد
-	جهان	۲۴۳۱/۲	۴۸۴۹/۸	۶۱۶۹/۳	۶۴۹۹/۶	۶۶۶۰/۰	۶۶۰۲/۲	۶۹۰۷/۶	۶۹۲۲/۰	۶۶۸۲/۰	۶۸۷۲/۸	۱۰۰	۴/۲
۱	مصر	۵۴۲/۰	۶۷۷/۹	۱۰۰۶/۷	۱۱۱۳/۳	۱۰۹۰/۰	۱۱۲۱/۹	۱۱۶۶/۲	۱۱۷۰/۰	۱۳۲۸/۷	۱۳۱۳/۷	۱۹/۱	۵/۳
۲	عربستان	۵۲۷/۹	۵۸۹/۳	۷۳۴/۸	۸۱۷/۹	۸۲۹/۵	۸۸۴/۱	۹۰۰/۵	۹۰۰/۵	۹۷۷/۰	۹۸۲/۵	۱۴/۳	۳/۷
۳	ایران	۵۱۶/۳	۷۸۰/۰	۸۶۹/۶	۸۷۵/۰	۸۷۹/۰	۸۸۵/۰	۸۸۰/۰	۸۸۰/۰	۱۰۰۰/۰	۱۰۰۰/۰	۱۴/۶	۴
۴	عراق	۵۴۴/۹	۸۸۱/۰	۶۰۰/۰	۶۵۰/۰	۸۶۶/۰	۸۶۸/۰	۸۷۵/۰	۸۷۰/۰	۴۲۳/۰	۴۳۰/۰	۶/۳	-۱/۴
۵	امارات	۱۴۱/۵	۲۳۷/۰	۷۵۷/۶	۷۵۷/۶	۷۵۷/۶	۷۵۷/۶	۷۶۰/۰	۷۶۰/۰	۷۵۷/۶	۷۵۵/۰	۱۱/۰	۱۰/۴
۶	پاکستان	۲۸۷/۳	۵۳۲/۵	۶۱۲/۵	۶۳۰/۳	۶۲۵/۰	۴۲۶/۸	۶۲۲/۱	۶۲۵/۰	۴۲۶/۳	۵۵۷/۵	۸/۱	۴
۷	الجزایر	۲۰۵/۹	۲۸۵/۲	۳۶۵/۶	۴۳۷/۳	۴۱۸/۴	۴۷۲/۳	۴۷۰/۰	۴۷۰/۰	۴۹۱/۲	۵۲۶/۹	۷/۷	۵/۷
۸	سودان	۱۱۰/۰	۱۶۰/۰	۳۳۲/۳	۳۳۰/۰	۳۳۰/۰	۳۳۰/۰	۳۳۰/۰	۳۳۰/۰	۳۳۲/۰	۳۳۲/۰	۴/۸	۶/۷
۹	عمان	۱۲۰/۰	۱۷۳/۰	۲۸۰/۰	۲۹۸/۰	۲۳۸/۶	۲۱۹/۸	۲۳۸/۰	۲۳۸/۰	۲۵۸/۷	۲۵۵/۷	۳/۷	۴/۶
۱۰	لیبی	۷۴/۰	۱۲۵/۰	۱۲۰/۰	۱۴۰/۰	۱۴۰/۰	۱۴۰/۰	۱۴۵/۰	۱۵۰/۰	۱۵۰/۰	۱۵۰/۰	۲/۲	۴/۲
۱۱	چین	۱۵/۰	۶۵/۰	۱۲۵/۰	۱۱۷/۰	۱۳۰/۰	۱۲۰/۰	۱۲۵/۰	۱۳۰/۰	۱۲۵/۰	۱۳۰/۰	۱/۹	۱۳/۵
۱۲	تونس	۸۱/۲	۶۹/۰	۱۰۵/۰	۱۱۲/۶	۱۲۰/۸	۱۱۷/۰	۱۲۲/۰	۱۲۵/۰	۱۲۵/۰	۱۲۴/۰	۱/۸	۲/۵
۱۳	مغرب	۱۲۰/۰	۹۷/۶	۷۴/۰	۳۲/۴	۳۲/۲	۵۴/۱	۶۹/۴	۶۹/۴	۴۵/۴	۷۴/۰	۱/۱	-۲/۸
۱۴	يمن	۲۰/۷	۲۳/۲	۲۹/۸	۳۱/۶	۳۲/۴	۳۲/۳	۲۸/۶	۲۸/۶	۵۰/۱	۵۳/۶	-۱/۸	۵/۸
۱۵	موریتانی	۱۰/۰	۲۵/۰	۲۲/۰	۲۰/۰	۲۴/۰	۲۴/۰	۲۴/۰	۲۴/۰	۲۰/۰	۲۰/۰	-۰/۳	۴/۲
۱۶	چاد	۲۵/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۰	۱۸/۳	-۰/۳	-۱/۸
۱۷	قطر	۵/۷	۱۲/۵	۱۶/۱	۱۳/۱	۱۴/۸	۱۶/۶	۱۷/۰	۱۷/۰	۲۱/۵	۲۱/۵	-۰/۳	۸/۱
۱۸	آمریکا	۲۱/۸	۲۰/۶	۱۵/۸	۱۷/۹	۲۲/۰	۱۶/۲	۱۴/۹	۱۶/۵	۱۵/۴	۱۴/۸	-۰/۲	-۲/۳
۱۹	کویت	۱/۴	۴/۴	۱۰/۲	۱۰/۴	۱۲/۶	۱۵/۸	۱۶/۰	۱۶/۰	۱۶/۰۰	۱۴/۵	-۰/۲	۱۴/۷
۲۰	فلسطین اشغالی	۱۲/۴	۱۴/۲	۱۱/۷	۱۱/۷	۱۶/۸	۱۳/۴	۱۴/۵	۱۶/۰	۱۷/۷	۱۷/۴	-۰/۳	۲
۲۱	بحرین	۵/۷	۱۶/۴	۱۶/۵	۱۶/۵	۱۴/۵	۱۴/۰	۱۴/۰	۱۵/۰	۱۳/۹	۱۳/۳	-۰/۲	۵/۱
۲۲	سومالی	۱۰/۱	۹/۵	۱۰/۰	۱۱/۰	۱۱/۰	۱۲/۰	۱۲/۰	۱۲/۰	۱۲/۰	۱۲/۰	-۰/۲	۱
۲۳	ترکیه	۱۰/۰	۹/۲	۹/۲	۹/۳	۹/۴	۹/۴	۹/۴	۹/۴	۹/۲	۹/۲	-۰/۱	-۰/۵
۲۴	نیجیر	۷/۱	۷/۵	۷/۶	۷/۷	۷/۷	۷/۸	۷/۸	۷/۸	۱۰/۰	۱۳/۰	-۰/۲	۳/۶
-	سایر	۱۵/۴	۱۶/۸	۱۹/۲	۲۱/۰	۱۸/۶	۲۰/۱	۲۳/۲	۲۳/۷	-	-	-	۲/۹

روند تغییرات تولید خرما



مقدار صادرات خرما



بیش از ۹۳ درصد خرماي کشور در استان هاي کرمان، سیستان و بلوچستان، خوزستان، بوشهر، فارس و هرمزگان تولید میشود. مطابق نمودارهای زیر، در کشور ما روند تغییرات تولید خرما و مقدار صادرات آن سیر صعودی داشته است :



با توجه به اینکه ایران به عنوان دومین کشور تولید کننده خرما در جهان می باشد و نیاز داخل را بدون نیاز به واردات می تواند تامین کند، به منظور ارزآوری بیشتر، رونق اقتصادی و ایجاد اشتغال می بایست موارد زیر را در نظر گرفت:

۱- انتظار می رود با سرمایه گذاری و استفاده از روشهای مدرن بسته بندی و تنوع آن بتوان سهم عمده ای در صادرات خرما در بازارهای جهان به دست آورد.

۲- در ایران قسمت عمده خرما تولید شده در صنایع تبدیلی از قبیل شیر خرما، کیک، کلوچه و... مصرف میشود که میتوان با سرمایه گذاری در صنایع تبدیلی علاوه بر اشتغال زایی صادرات این نوع محصولات را افزایش داد.

کاربرد خرما بر سلامتی

محققان با مطالعه روی مغز موش نشان دادند که عصاره ی خرما مانع از اکسیداسیون لیپیدها و پروتئین ها می شود. خاصیت آنتی اکسیدانی خرما مربوط به ترکیبات فنولی، آنتوسیانین ها، فلاونوئیدها، پروسیانین ها و سلنیوم موجود در آن است. همچنین با مطالعه بر روی موش های مبتلا به دیابت دریافتند که خرما موجب بهبود سطح گلوکز خون و عملکرد کبد می شود و همچنین موجب کاهش پرواکسیداسیون چربی در خون و تقویت دفاع آنتی اکسیدانی در کبد نیز می شود. از مهمترین علت بیماری های قلبی افزایش میزان کلسترول و لیپوپروتئین هاست و مطالعات بر روی موش های آزمایشگاهی نشان داده است که خرما باعث کاهش میزان تری گلیسریدهای پلاسما، کلسترول و لیپوپروتئین ها میشود. تولید بیش از حد رادیکال های آزاد باعث فعال شدن لوکوسیت های التهابی، به خصوص در زمان بیماری های مزمن نظیر التهاب مفاصل، دیابت و تشدید این بیماری ها می شود. پژوهشگران دریافتند که عصاره ی خرما در موش دارای اثرات ضد التهابی است. این اثر خرما به واسطه ی وجود ترکیبات آنتی اکسیدان آن از قبیل ویتامین های C، E، A بوده که میزان اکسیداسیون چربی ها را کاهش میدهند. امروزه ثابت شده است که یکی از مهم ترین مزایای استفاده از خرما در ماه مبارک رمضان، اثرات حفاظتی آن بر روی مخاط معده است که مانع از تخریب آن توسط اسید معده و ایجاد زخم معده می شود. خرما دارای اثرات ضد انگلی است و باعث از بین رفتن کرم نواری ماهی میشود. (این بیماری، مهمترین بیماری مشترک بین انسان و آبیان است).



همچنین مهم ترین عملکرد و خواصی که در کتاب های طب ایرانی برای خرما بیان شده است به طور خلاصه شامل موارد زیر است:

- بهترین زمان خوردن آن فصول سرد سال است
- غنی از مواد غذایی است چرا که سرشار از مواد غذایی همانند قند و چربی و پروتئین است.
- خرما خون ساز است لذا در بیمارانی که کم خونی ، فقر آهن و یا کمبود مواد خون ساز چون فولات دارند، مفید بوده هم چنین در مادران باردار نیز بسیار مفید است.
- در بیماری های فلج کننده سیستم عصبی چون مالتیپل اسکلروزیس و سکته و هم چنین فلج عصب هفت صورتی کاربرد درمانی دارد.
- در موارد خستگی و کوفتگی های بدنی خوردن خرما مفید است.
- در تقویت کلیه از شربت آن می توان استفاده نمود.
- در سرفه های مزمن مفید است.
- در درمان بیماری های بلغمی چون مفاصل، رماتیسم مفصلی و درد کمر مفید است.

مضرات خرما

باید توجه داشت که نباید در مصرف خرما زیاده روی کرد چرا که مضرات آن موج آسیب به کبد و طحال ، افزایش فشارخون ، جوش دهان و پوسیدگی دندان ها می شود. در خوردن آن افراط نکنید چرا که دارای قند زیادی است به همین علت افرادی که لوزالمعده حساس دارند یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد ، باید کمتر از این میوه استفاده کنند.



فرآورده های خرما

(۱) عصاره برگ درخت خرما

امروزه عصاره برگ خرما به عنوان محصولی شناخته شده می باشد که در صنایع غذایی برای سلامت بشر مورد استفاده قرار می گیرد. عصاره برگ خرما به دلیل دارا بودن عناصری مثل پلی فنل ها (فلاونوئیدها، کاتشین)، کاروتنوئیدها و توکوفرول ها اهمیت زیادی دارند. این ترکیبات به واسطه دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی نقش مهمی در جلوگیری از عوامل تخریب کننده در بیماری های قلبی دارند. همچنین عصاره برگ خرما دارای فعالیت ضد میکروبی است و علیه باکتری استافیلوکوک اورئوس که منجر به عفونت های پوستی می گردد نقش موثری ایفا می کند. هم چنین عصاره برگ خرما خاصیت ضد هایپرگلیسمی داشته که مصرف آن در افراد دیابتی به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی مفید می باشد.

(۲) روغن خرما

روغن خرما از میوه خرما حاصل می شود که نقش مهمی در متابولیسم و رشد ایفا می کند و به دلیل نداشتن چربی های ترانس که منجر به مسدود شدن رگ می شوند، در طبخ مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرند. روغن خرما خام سرشار از منبع کاروتنوئید است و منبع غذایی مناسبی برای درمان افرادی است که دچار نقص ویتامین A می باشند.



منابع

- بررسی خواص تغذیه ای و درمانی خرما در قرآن، احادیث، طب سنتی و طب نوین/ حسن موسوی، نسیم شایوسی، سید امین خطیبی /مجله ی طب سنتی اسلام و ایران، سال هشتم، شماره ی سوم ، پاییز ۱۳۹۶

- ارزش غذایی و درمانی خرما/طه‌ورا موسوی، علیرضا رفیعی، محمد یوسف پور/ مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران ، دوره بیست و چهارم شماره ۱۷۷ ، مهر سال ۱۳۹۳

- بررسی روند تولید، مصرف و صادرات خرما در کشور / فرزانه جامعی/ رییس گروه آمارهای کشاورزی

- کتاب بازار خرما / مولف: مهدی عبداللهی/ ناشر: موسسه ی مطالعات و پژوهش های بازرگانی/ چاپ اول سال ۱۳۸۹

جهت دسترسی گاهنامه شماره ۱ با موضوع (عسل معجونی شفافبخش) می‌توانید به آدرس www.fasau.ac.ir مراجعه کنید.



تقویم دی ۱۴۰۰

۴ دی جشن کریسمس [December ۲۵]

۵ دی سالروز زمین لرزه ی بم در سال ۱۳۸۲

۱۱ دی جشن آغاز سال نو میلادی [January ۱]

۱۳ دی شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی

۱۶ دی شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها [۳ جمادی الثانیه]

۲۰ دی سالروز قتل امیرکبیر به دستور ناصرالدین شاه قاجار



غذا و تغذیه در آموزه های دینی همچون سایر موضوعات ، مورد توجه قرار گرفته است . مبداء پیدایش غذا از جانب خداوند است که جهت تندرستی ، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان عطا شده است
توجه شما را به احادیثی از ائمه اطهار درباره سلامت و تغذیه جلب می نمایم:

پیامبر خدا(ص):

زمانی بخور که میل به خوردن داری و در حالی خوردن را را نکن که هنوز اشتیاق است.

امام علی(ع):

هر کس می خواهد پیچ غذایی به اوزیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین،] پاک شده باشد. پس چو خواست بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب غذا را بجود و در حالی دست از غذا خوردن بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن، احساس نیازی نکند.

امام صادق (ع):

اگر غذایی پاکیزه تر از خرمای رطب بود خداوند حضرت مریم (س) را به آن راهنمایی و به وی می خوراند.

راه های ارتباطی:



واتساپ: ۰۹۹۲۱۶۴۳۶۰۷



اینستاگرام: afst_fu



پست الکترونیک: foodstfu@gmail.com

