HURMA CENNET MEYVESI

Banu Öztürk

Ramazan ayında sofralarımızın sultanıdır hurma... Çoğumuz orucumuzu açarken uzun süren açlık ve susuzluk sonucu doğan şeker ihtiyacımızı karşılamak üzere hurmayı tercih ederiz. Hurma şekerli ve ballı tadıyla tüm günün halsizliğini birden alıverir. Binlerce yıldır zevkle yenen bu meyve, her Ramazan ayında kuruyemişçilerin ön tezgahlarını ve marketleri süsler. Hurmasız bir iftar sofrası düşünülemez.
Hurma, Allah'ın Kuran'da pek çok ayetle haber verdiği, cennet nimetleri arasında sayılan ve "eşsiz hurma" (Rahman Suresi, 68) ifadesiyle nitelendirilen bir meyvedir. Allah'ın Kuran'da bildirdiği bu meyve incelendiğinde, pek çok önemli özelliği ve sağlığa pek çok faydası olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle hurma günümüzde, lezzetinin yanı sıra besleyici özelliği nedeniyle de tercih edilen bir besindir. Bilinen en eski bitki çeşitlerinden biri olan hurma, her geçen gün keşfedilen faydaları nedeniyle hem gıda hem de ilaç olarak kullanılan bir besin haline gelmiştir.

HAMİLELER İÇİN EN FAYDALI MEYVE
Hurmanın tıbbi olarak faydalarının tespit edilmesi ancak yakın tarihlerde mümkün olmuştur. Halbuki Kuran'da 1400 sene evvel Allah'ın Hz. Meryem'e hamilelik döneminde hurma ile beslenmesini tavsiye ettiği bildirilmektedir. Hurma, hamilelik döneminde tüm kadınlara tavsiye edilen en faydalı meyvedir. Hamile ve doğum yapan kadınlar için önemi ve faydaları, bugün bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Hurma içerdiği %60-65 oran ile en çok şeker içeren meyvelerden biridir. Doktorlar, hamile kadınlara doğum yaptıkları gün meyve şekeri içeren yiyecekler verilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Bunun amacı, annenin zayıf düşen vücuduna enerji ve canlılık kazandırmak, aynı zamanda da yeni doğan bebeğe gerekli olan sütün oluşabilmesi için, süt hormonlarını harekete geçirmek ve anne sütünü çoğaltmaktır. Ayrıca doğum sırasında meydana gelen kan kaybı, vücut şekerinin düşmesine sebep olur. Hurma vücuda tekrar şeker girişinin sağlanması açısından önemlidir ve tansiyon düşmesini de engeller. Kalori değerinin çok yüksek olması sebebiyle doğum nedeniyle güçsüz düşmüş ya da yorgun olan kadınlar için özellikle çok faydalıdır.
Hurmada, hamilelikte kadınların alması gereken bir B vitamini olan folik asit de bulunmaktadtr. Folik asit (B9), vücutta yeni kan hücresi yapımında, vücudun yapı taşı olan amino asitlerin yapımında ve hücrelerin yenilenmesinde önemli görevler üstlenen bir vitamindir. Hücre bölünmesinde ve hücrenin genetik yapısının oluşmasında önemli rol oynayan folik asit, hamilelik sırasında gereksinimi iki katına çıkan tek maddedir. Hurma da, folik asit açısından çok zengin bir besin türüdür. Öte yandan hamilelikte meydana gelen uzun süreli bulantı ve fiziksel tepkimeler nedeniyle potasyum eksikliği de açığa çıkar ve bu durumda da potasyum takviyesi yapılması gerekir. Hurmada bol miktarda bulunan potasyum bu açıdan büyük önem taşıdığı gibi, vücuttaki su dengesinin korunmasında da son derece etkilidir. Hurmada bulunan kalsiyum ve fosfat ise, iskelet oluşumu ve vücudun kemik yapısının dengelenmesi için çok önemli elementlerdir. Hurma, içerdiği bol fosfor ve kalsiyum ile kemik zayıflığına karşı bünyeyi korur ve bu hastalıkların azaltılmasına yardım eder. Hamilelikte A vitaminine olan ihtiyaç da artar. Hurma, içindeki A vitamini sayesinde, görme gücünü ve vücut direncini artırır, kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlar. Hurma, betakaroten açısından da son derece zengindir. Betakarotenm hücrelere saldıran molekülleri kontrol altına alarak, kanseri önleyici özelliği vardır. Hurmanın içerdiği demir, kırmızı kan da hamilelikte kansızlığın engellenmesini ve bebeğin gelişimi için hayati önem taşıyan kandaki alyuvarlar dengesinin uygun hale gelmesini sağlar. Çok fazla demir içermesi sebebiyle, bir insan günde 15 tane hurma yiyerek vücudunun demir ihtiyacını karşılayabilir ve demir eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıklardan korunmuş olur.

KÜÇÜK MEYVENİN BÜYÜK MUCİZELERİ
• Hurma, insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için hayati önem taşıyan 10'dan fazla element içermektedir. Bu nedenle günümüzde bilim adamları,insanın sadece hurma ve suyla yıllarca yaşayabileceğini belirtmektedirler. . Hurmada insan vücuduna bol miktarda hareket ve ısı enerjisi kazandıran, vücutta parçalanıp \ kullanılması kolay olan bir şeker türü bulunmaktadır. Üstelik bu şeker kan şekerini hızla yükselten glikoz değil, meyve şekeri fruktozdur.
• Hurma içerik olarak çok çeşitli vitamin ve minerale sahiptir. Lif, yağ ve proteinler açısından da çok zengindir. Hurmada sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir, kükürt, fosfor ve klor da bulunmaktadır. Hurma ayrıca A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3 ve B6 vitaminlerini de içerir.
• Bilim adamları hurmanın stres ve gerginliği giderici etkisine de dikkat çekmektedir. Sinirleri güçlendiren B6 vitaminini ve kasların çalışmasında önemli rol oynayan magnezyum mineralini hurmada yüksek miktarda bulunmaktadır.
• Hurma ayrıca içerdiği magnezyum ile böbrekler için de son derece önemlidir. Böbrek iltihabına iyi gelir, kum ve taş düşürmeye de yardımcı olur. Bir insan günde 2-3 tane hurma yiyerek vücudunun magnezyum ihtiyacını karşılayabilir.
• içerdiği B1 vitamini ile vücuttaki karbonhidratların enerjiye çevrilmesine, protein ve yağların vücudun diğer

ihtiyaçları için kullanılmasına yardımcı olur. B2 vitaminiyle de, vücudun enerji sağlaması ve hücrelerin yenilenmesi için protein, karbonhidrat ve yağların yakılmasına yardımcı olur.
• Diğer meyveler genellikle protein açısından yetersizdir, ancak hurma protein de içermektedir. Bu özelliği sayesinde vücudun hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlar, hücreleri yeniler ve vücut sıvısını dengeler.
• Bedeni ve zihni gençleştirir, vücudun ihtiyarlamasına engel olur.
• Damar sertliği ve kolestrole karşı koruyucudur ve şişmanlama tehlikesine yol açmaz.
• Cilt için de çok yararlıdır. Cildi besler, hamilelik ve güneş lekelerini yok eder. Hakiki zeytinyağı ile krem kıvamına getirilip sürüldüğünde, vücuttaki yara ve iltihaplara iyi gelir.

© lezzetler.com tarif no:19739 • adı:HURMA CENNET MEYVESI • gönderen:sergüzeşt • indirme tarihi:27.04.2024 - 08:54