



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİFA DEPOSU HURMA

Hurma nasıl bir meyvedir? Hurmayı ne kadar tanıyoruz? Hurma hakkındaki bildikleriniz ne kadar doğru? Medine-i Münevvere'nin en önemli meyvesi, damaklarımızın enfes tadı, hacılarımızın vazgeçilmez ikramı hurma'yı gelin birlikte tanıyalım.

Hurma, Kuran'da pek çok ayette bahsi geçen, "Eşsiz hurma" (Rahman Suresi, 68) cennet nimetleri arasında nitelendirilen bir meyvedir. Allah'ın Kuran'da bildirdiği bu meyve incelendiğinde, pek çok önemli özelliği olduğu ortaya çıkmaktadır. Bilinen en eski bitki çeşitlerinden biridir.

Hurma Şifa Deposudur, içinde yağ, protein, vitamin, minareller vs. bulunur. Bundan dolayı bir insan yalnızca hurma yiyerek yaşamını devam ettirebilir. Bu başka bir yiyecekte mümkün olmaz. Hurmanın dışında tek başına ve devamlı yenen yiyecek vücutta dengesizlikler meydana getirir. Efendimiz (S.A.V.) zamanında insanlar bazen uzun zaman yiyecek birşey bulamazlardı. Sadece hurma yerlerdi su içerlerdi, ama hasta olmazlardı. Sahabi Hz. Aişe validemize soruyor. Efendimiz zamanında evinizde ne yer içerdiniz? "Evimizde bazen iki üç ay geçerci de ateş yanmazdı." Peki ne yerdiniz? "Hurma ve Su" buyurmuştur.

Hurma ağacının meyve verebilmesi için insan eliyle dölleme yapılması gerekir. Erkek hurma ağacından alınan polenler dişinin konması gereken noktasına belli miktarda konularak dölleme sağlanır. Sonuç olarak hurma, hem bir gıda hemde ilaçtır. Şifa verici özelliği belirgindir. Aynı zamanda meyvedir. Bir diğer yönü ise nefis bir tadı oluşudur, şaşırtıcı özelliklere sahip harika ve mükemmel bir besindir.

KÜÇÜK MEYVENİN (HURMANIN) BÜYÜK MU'CİZELERİ

Bedeni ve zihni gençleştiriyor.

Vücudun ihtiyarlamasına engel oluyor.

Kansere karşı koruyor.

Böbrek iltihabına ve kumlarına iyi geliyor.

Şeker oranını ayarlayan tek meyvedir.

İçerdiği demir sayesinde, Anemi hastalığını kaldırdığı tıbben ispatlanmıştır.

Damar sertliği ve kolestrole karşı koruyucu görevi yapıyor, şişmanlama tehlikesine yol açmıyor.

Saf hurma cildi besliyor, hamilelik ve güneş lekelerini yok ediyor, vücuttaki yara ve iltihaplara hurma, hakiki zeytinyağı ile krem kıvamına getirilip sürüldüğünde fayda sağlıyor.

Hurma çekirdeğinden öğütülmüş bir fincan kahve zihin açıcı, dinlendirici etki gösteriyor; asabılık-sinir bozukluğu ve strese iyi geliyor. Stresli ve gergin yaşantısı olanlara sabah, öğle ve akşam saatlerinde üçer adet hurma yenmesi tavsiye edilmektedir.

B1, B2 vitaminlerinin bir arada bulunmasından dolayı karaciğeri kuvvetlendiriyor.

Hurma Süt Hormanlarını harekete geçirir ve sütün çoğalmasını sağlar.

Hurma enerji verir. Günde 7 hurma yenmesi tavsiye edilir.

Hurma Zehir ve Sihire karşı koruyucudur. Saad İbni ebi vakkas rivayet ediyor. Resullah (S.A.V.) Şöyle

buyurdular. "Kim sabah aç karnına yedi tane acve hurması yerse o gün ona ne sihir nede zehir tesir eder,"

Başka bir rivayette "O gün ona sihir ve zehir zarar vermez." Yine başka bir rivayette "Aç karnına hurma yiyiniz zira aç karnına yenen hurma içinizdeki asalakları öldürür."

Hurmanın kasları gevşetici ve dinlendirici, sitresi giderici, sancıyı hafifletici, uyku ve rahatlamayı temin edici, enerji verici özellikleri olduğundan Hamilelikte önemlidir. Hamile olanlara hurma yemeleri tavsiye edilir. Çünkü hurmada (modern tıpta kullanılan doğumu kolaylaştırıcı) oksitosin doğal olarak vardır. Allah (C.C.) mucizesiyle Hz. Meryem anamız İsa Peygamberimize hamile kaldığında hurma yemesi emredilmiştir. Seleme b. Kays'dan rivayet ediliyor. Efendimiz buyurdular "Kadınlarınıza nifasta iken Hurma yedirin. Nifasta Hurma yiyen kadının çocuğu halim olur. Zira Meryem İsa'yı doğurduğunda yiyeceği hurma idi eğer (onun için) hurmadan daha hayırlı bir şey olsaydı Allah (C.C.) onu yemesini emrederdi." Kur'ân-ı Kerim bu konuda şöyle haber veriyor. "Hurma dalını kendine doğru silkele ki, üzerine taze, olgun hurma dökülsün" (Meryem 25)

SÜNNET (HADİSLER) de HURMA : Peygamber Efendimiz (S.A.V.) hurma ile süte "atyabân" derdi yani "iki en güzel şey" demektir.

- Efendimiz hurmanın doyuruculuk ve kifayet ediciliğini açıklamak için Hz. Aişe'ye "Ya Aişe evinde hurma olmayanlar açtırlar. Buyurmuştur.

- Bir şeyle mükellef kılarken kolaylığı, basitliği, herkese uygunluğu cihetiyle hurmayı misal verirdi mesela cehennemden kendinizi (sadaka vererek) koruyun bu sadaka yarım hurma bile olsa

- İbni Abbas anlatıyor. Efendimizin en çok hoşlandığı hurma ACVE idi. Bir rivayette acve cennet meyvelerindedir. Diğer bir hadiste " acve cennettendir, ve zehir'e karşı şifa vardır"

KUR'AN'da HURMA İLE İLGİLİ AYETLER : Bakara suresi ayet 266, En'âm suresi ayet 99 ve 141, Ra'd suresi ayet 4 Nahi suresi ayet 11 ve 67, İsra suresi ayet 91, Kehf suresi ayet 32, Meryem suresi ayet 23 ve 25, Tâhâ suresi ayet 71, Mü'minin suresi ayet 19, Şuarâ suresi ayet 148, Yasin suresi ayet 34, Kâf suresi ayet 10, Kamer suresi ayet 20, Rahman suresi ayet 11 ve 67, Hakka suresi ayet 7, Abese suresi ayet 29,

Hurma Çeşitleri
Acve (Peygamber Hurması)
Mebrum
Sefavi
Süfli
Hudri
Sukayi
Şelebi
Amber

HURMANIN İÇİNDEKİ MİNERALER, BİLEŞİMLER ve VİTAMİNLER:

- Potasyum (K)
- Kalsiyum (Ca)
- Fosfor (P)
- Sodyum (Na)
- Klor (Cl)
- Magnezyum (Mg)
- Kükürt (S)
- Mangan (Mn)
- Çinko (Zn)
- Kalori
- Glikoz
- Su
- Protein
- Yağ Lipit
- Vit B1
- Vit B2
- Vit PP

Kaynak: <https://www.sifahurma.com>