

## Набий алайҳиссалом хурмони ёқтиришларининг етти сабаби



11:00 / 20.01.2021 3277

Хурмо, бу Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васалламнинг энг яхши кўрган мевасидир. Шу жумладан, хурмонинг фойдали жиҳатлари жуда кўп бўлиб, ушбу мақолада унинг бир қатор афзалликларини санаб ўтамыз.

### **1. Хурмо суякларни мустаҳкамлайди**

Унда марганец, мис ва магний бор. Ушбу моддалар суякларингизни мустаҳкам қилади. Бу элементлар суяк оғриғи ва бошқа касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

### **2. Овқат ҳазм қилишда ёрдам беради**

Унда ичак учун жуда муҳим бўлган модда мавжуд. Шунингдек, хурмо истеъмол қилиш ич қотишини даволашда ёрдам беради. Хурмо таркибида ич сўрилишига таъсир қилувчи тола мавжуд бўлиб, у иммун тизимингизни тозалашга хизмат қилади.

### **3. Фалажликнинг олдини олади**

Американинг Journal of Clinical Nutrition журнали, ҳар куни 100 мг магний истеъмол қилиш фалаж хуружига учраш эҳтимолини 9 фоизга камайтириши мумкинлиги тўғрисида ҳисобот тақдим этди. Биз, юқорида, хурмо таркибида етарли миқдорда магний борлигини айтган эдик.

#### **4. Юрагингиз учун энг яхши қувват**

Техно технологиялар институти, анор шарбатини ичган ҳолда 3 дона хурмо истеъмол қилиш юракни соғломлаштириши ҳақида ҳисобот тақдим этди. Бундан ташқари, ушбу ҳисоботда анор ва хурмо антиоксидлар билан тўйинганлиги билан томирларни 33 фоизга тозалаши айтилган.

#### **5. Қон босимини нормаллаштиради**

Унинг таркибидаги магний қон босимини бошқаришда жуда фойдали омил ҳисобланади. Шунингдек, таркибидаги калий, юрагингиз учун жуда фойдали. Иккала элемент ҳам юрагингизни соғломлаштиришга ва яхши ишлашига ёрдам беради ҳамда қон босимини нормаллаштиради.

#### **6. Шишни даволайди**

Хурмо магнийга бой ўсимлик бўлиб, у шишган тана қисмларини даволаш хусусиятига эга. Агар кунига битта хурмо истеъмол қилсангиз, бу шишган тана қисмларини камайтиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, артрит ва тана бўғимлари оғриғи учун фойдалидир.

#### **7. Сизнинг миянгиз учун энг яхшиси**

JAMA интернал журналининг нашр этган тадқиқотига кўра, танада B гуруҳ витаминлари етарли миқдорда бўлса, тиббиёт нуқтаи назаридан қараганда, инсонда ақлий фаолият аъло даражада ҳамда имтиҳон топширганда юқори натижа кўрсатишини билдиради. Бунинг учун кўпроқ хурмо еб туриш керак бўлади.

***Тошкент ислом институти Ҳадис ва ислом тарихи фанлари***

***кафедраси катта ўқитувчиси Пўлатхон Каттаев***

**Манба: oliymahad.uz**