**AMİNO ASİT ZENGİNİ “HURMA”**

Bilimsel adı *“Phoenix Dactylifera”* olan hurma, bir tür tropik iklim palmiyesinin meyvesidir. Sağlık açısından çok yararlı olan bu meyvenin soframızda özel bir yeri vardır.

Hurma, karbonhidrattan zengin bir meyve olmasına karşın, yüksek oranda lif içermesi nedeniyle tokluk hissi oluşturur, aynı zamanda bağırsakları çalıştırır ve kabızlığa karşı oldukça etkilidir.

Diğer yandan, içerdiği protein miktarı düşük (% 2.3-5.6) olduğu halde, hiç bir meyvede bulunmayan amino asit çeşitliliğine sahiptir. Hurma, 23 farklı amino asit içerir. Ayrıca, yaklaşık 15 çeşit mineral içeren hurmada, yüksek sayılabilecek bir oranda potasyum vardır. Günde 2-3 hurma tüketmek, bir insanın neredeyse günlük magnezyum ihtiyacını karşılar.

Potasyumun yanı sıra bor, kalsiyum, kobalt, bakır, flor, demir, magnezyum, manganez, fosfor, sodyum ve çinko da içeren hurmada, daha az miktarda olmakla birlikte C, B1, B2, niasin ve A vitamini de bulunmaktadır.

Hurma, içeriğindeki kalsiyum ve fosfat sayesinde kemikleri güçlendirdiği gibi, kemik erimesi başta olmak üzere, birçok kemik hastalığının önlenmesine yardımcı olur. İçerdiği B6 vitamini nedeniyle, vücudun strese karşı savunma geliştirmesine ve hafızanın kuvvetlenmesine yardımcı olan hurma, içeriğindeki B1 vitamini sayesinde de, sinir sisteminin güçlenmesini kolaylaştırır. Bu konuda klinik araştırmalar da sürdürülmektedir. Aynı zamanda, B1 ve B6 vitaminleri sayesinde, karaciğerin korunması ve sağlıklı şekilde çalışmasını da destekler.

Bağışıklık sistemini destekleyen antioksidan etkili selenyumdan ve C vitamininden zengin bir meyve olması nedeniyle vücudun zararlı bakterilerden korunmasına yardımcı olan hurma, içerdiği yüksek orandaki magnezyum nedeniyle de vücutta oluşabilecek enfeksiyon riskini azaltabilmektedir.

Hurma, yüksek derecede antioksidan içerdiğinden dolayı kalp ve damar tıkanıklıklarını engelleyici özelliğe sahip olabilmekle birlikte, yaşlılığa bağlı gelişen semptomların da gerilemesine yardımcı olur. Hurmanın antioksidan içeriği, beklemeye bağlı olarak artmaktadır. O yüzden, taze olarak tüketilmesinin yanı sıra, beklemiş hurmanın tüketilmesi de oldukça faydalıdır.

Yapılan klinik çalışmalarda, hurmanın prebiyotik etkisi ve buna bağlı olarak sindirim kolon sağlığı biomarkelerine faydaları araştırılmaktadır.

Taşralı Lady Kakaolu Aşk Kek-Ekmeği, vazgeçilmez lezzetini hurmanın çavdarla uyumundan, bitter kakao, bal, yabanmersini ve bademle bütünleşmesinden alıyor.

Kaynaklar:

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03350100?term=dates&rank=3>
<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02288611?term=dates&rank=4>

**Bizi takip edin:**
Facebook:  [Taşralı Lady](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-ppxlk-tlstidtj-b/)
Instagram:  [tasrali\_lady](https://lifematrix.cmail19.com/t/d-l-ppxlk-tlstidtj-n/)