



پودر هسته خرما

- ارزش غذایی هسته خرما (آنالیز مواد معدنی و آلی)
- خصوصیات فیزیکوشیمیایی هسته خرما
- خواص هسته خرما ؛ از زیبایی تا درمان بیماری ها
- هسته خرما در صنایع غذایی

ارزش غذایی هسته خرما (آنالیز مواد معدنی و آلی)

هر هسته خرما بطور میانگین دارای :

- ۸۱ درصد کربوهیدرات
- ۱۰ الی ۱۹/۲۶ درصد روغن
- ۳ الی ۵ درصد پروتئین

آنالیز مواد معدنی موجود در هسته خرما حاکی از وجود مقادیر قابل توجه‌ایی پتاسیم ، فسفر کلسیم و سدیم می باشد. البته سایر مواد معدنی دیگر مانند آهن ، منگنز ، روی و مس نیز در هسته خرما وجود دارد.

وجود مقدار کم **اسید فیتیک** در هسته خرما نیز مزیت آن نسبت به سبوس غلات می باشد.

**فیتات (اسید فیتیک) چیست ؟**

فیتیک اسید یک ترکیب عالی است که در بسیاری از مواد غذایی گیاهی وجود دارد، این ترکیب منبع ذخیره فسفر است و بیشتر در سبوس گندم و دانه ها یافت می شود ، این اسید میل بسیار شدیدی به ترکیب با مواد غذایی معدنی ، کلسیم ، آهن و روی دارد و مانع جذب آنها در بدن می شود.

پودر هسته خرما سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن و مناسب برای مصارف غذایی و دارویی





مصرف روزانه از نان های سبوسدار و غلات بدون توجه به اثرات مضر آنها در جذب مواد معدنی در بدن می تواند فقر غذایی بوجود آورد همانطور که در بالا شرح داده شد وجود ماده ای به نام اسید فیتیک در انواع سبوس ها باعث عدم جذب مواد معدنی مهمی چون کلسیم ، روی و مواد عالی می شود و عواقب آن بصورت مشکلاتی همچون :

- ریزش مو
- بی حالی
- شکنندگی ناخن ها
- خشکی پوست

را به همراه خواهد داشت.

سبوس یک ماده غذایی ارزشمند و مفید است اما تا زمانی که اسید فیتات آن زدوده نشود مصرف آن بدن شما را دچار فقر مواد آلی و معدنی می کند.



خصوصیات فیزیکوشیمیایی هسته خرما

بررسی

۵۰۰%	ظرفیت باند شدن با آب (Water Binding Capacity)
۴۰۰%	ظرفیت جذب روغن:
منفی (خیلی کم)	تست اسید فیتیک:
۶.۵-۷	pH:
منفی	گلوتن (gluten):

خواص هسته خرما ؛ از زیبایی تا درمان بیماری ها

در درمان و کنترل بیماری قند خون مفید است

پودر هسته خرما برای کنترل قند خون و دیابت بسیار مفید است. این پودر خارق العاده خاصیت تولید و افزایش انسولین دارد و در کاهش قند خون موثر است. برای افراد مبتلا به دیابت و قند خون بالا مصرف دم کرده قهوه هسته خرما به صورت روزانه توصیه می شود.

کاهش فشار خون و چربی خون

فیبر بالای موجود در هسته خرما سبب کاهش لیپوپروتئین ها در خون شده و در نتیجه کنترل و کاهش فشار خون و چربی خون را به همراه دارد.

تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد سیستم عصبی

هسته خرما حاوی مقادیر مناسبی مواد معدنی مانند روی ، کلسیم ، پتاسیم و سدیم بوده که سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی و عصبی می شود.



بهبود هضم غذا و کارایی سیستم گوارش

هسته خرما دارای مقدار قابل توجه ایی فیبر غذایی هستند و در تسهیل هضم و گوارش غذا مفید خواهند بود. از طرفی قهوه هسته خرما در درمان اختلالات دستگاه گوارش، به ویژه اسهال مزمن موثر است و به عنوان یک ضدعفونی کننده قوی عمل کرده و باکتری های مضر وارد شده به دستگاه گوارش را از بین ببرد.

پیشگیری از سنگ کلیه و آسیب کبدی

هسته خرما حاوی چندین ترکیب دارویی است که یکی از آنها مانند کورتیکواستروئیدها عمل می کند و برای درمان اختلالات کلیه و مثانه ، التهاب و بیماری های عفونی استفاده می شود. مشتقات این دانه شگفت انگیز خاصیت خردکنندگی دارد و به شکستن و خرد شدن سنگ کلیه کمک می کند. هسته خرما مملو از پروانتوسیانیدین که به شما در جلوگیری از آسیب کبد و کلیه کمک می کند و از مسمومیت کبدی محافظت می نماید

دارای مقادیر بالا آنتی اکسیدان

هسته های خرما منبع غنی از آنتی اکسیدان هستند که نقش بالقوه ایی در مهار رادیکال های آزاد بدن ، پیشگیری از سرطان و جلوگیری آسیب به ساختمان دی ان ای دارند.

هسته خرما در صنایع غذایی

بر اساس فیزیکوشیمیایی مشخص شده که هسته خرما ، منبع مناسبی جهت استخراج فیبر و به بکارگیری در صنایع غذایی است.

ارزش غذایی بالای فیبر موجود در پودر هسته خرما منجر به تولید مواد غذایی بر پایه فیبر از جمله نان بیسکویت ، شیرینی جات و مکمل های غذایی شده است.

افزودن مقداری کمی پودر خرما در فرمولاسیون تولید نان باعث تقویت سفتی بافت و افزایش تخلخل آن شده است. همچنین نان تولید شده است حاصل از پودر هسته خرما ، نسبت به نان سویا از فیبر رژیمی بیشتری برخوردار است.



در راستای استفاده بهینه از خواص هسته خرما و ترکیبات مغذی و ارزشمند آن مانند پروتئین ، فیبر ، روغن هسته خرما ، کربوهیدرات و ترکیبات آنتی اکسیدانی و آنتی باکتریایی آن ایجاد بستری مناسب به منظور استفاده در مقیاس صنعتی از خواص هسته خرما احساس می شود و با توجه به مقدار بالای فیبر موجود در هسته خرما استفاده از آن در تولید مواد غذایی بر پایه فیبر مانند نان ، بیسکویت ، شیرینی جات و مکمل های غذایی منجر به تولید محصولات سلامت محور و فراسودمند خواهد شد.

پودر هسته خرما مدژول

شرکت دانش بنیان ایده پردازان پیک طلایی با توجه به تحقیقات انجام داده بر اساس روش ابداعی خود توانسته بهترین نوع پودر هسته خرما را با حفظ تمامی ویتامین ها ، املاح و خواص موجود در هسته خرما با عطر و طعم و مزه عالی تولید نماید.

در تولید پودر هسته خرما مدژول از ماشین آلات ابداعی تولید شده شرکت استفاده شده و تولید این محصول در محیط کاملا بهداشتی انجام می پذیرد. لازم به ذکر است آزمایش های کنترل کیفیت محصول در آزمایشگاه مستقر در کارگاه به صورت روزانه انجام می پذیرد.

پودر هسته خرما مدژول دارای تأییدیه سازمان غذا و دارو به شماره شناسه : ۱ - ۲۷/۱۰۴۸
و زیر نظر آزمایشگاه همکار این سازمان می باشد.



فهرست منابع:

شکراللهی، ف.؛ تقی زاده، م. کوچکی، آ. حداد خداپرست، م ۱۳۹۴. بررسی خصوصیات فیزیکیوشیمیایی فیبر پوسته و مغز هسته ی خرما. فصلنامه علوم و صنایع غذایی ، ۱۵۳-۱۶۱: ۴۸

جلالی جیوان، م؛ صادقی، س؛ مددلو،؛ یارمند، م (۱۳۹۲). تاثیر حرارت دهی و اسیدی کردن بر مقدار فنل کل و فعالیت آنتی اکسیدانی عصاره دانه خرما نشریه پژوهش های صنایع غذایی جلد ۲۳ شماره ۲: ۲۳۷-۲۴۷

عطای صالحی، ا؛ حداد خداپرست، م؛ لامع، سید ح؛ حبیبی نجفی، م. ب. و فاطمی، سیدح. (۱۳۸۹). کاربرد پودر بذر خرما به عنوان ماده مغذی مکمل در مرحله تخمیر الکلی سرکه سیب . علوم غذایی و تغذیه سال هفتم شماره ۳ : ۲۸-۳۵

شریعتی ا؛ پردلی، ا.؛ خادمیان، آ.؛ کیائی، ا. (۱۳۸۹) - بررسی فعالیت ضد میکروبی عصاره میوه و هسته خرما

Al-Qarawi, A.A., Abdel-Rahman, H., Ali, B.H., Mousa, H.M. and El-Mougy, S.A., ۲۰۰۵. The ameliorative effect of dates (*Phoenix dactylifera* L.) on ethanol-induced gastric ulcer in rats. *Journal of Ethnopharmacology*, ۹۸(۳), pp.۳۱۷-۳۱۳.

Clemens, R., Kranz, S., Mobley, A.R., Nicklas, T.A., Raimondi, M.P., Rodriguez, J.C., Slavin, J.L. and Warshaw, H., ۲۰۱۲. Filling America's fiber intake gap: summary of a roundtable to probe realistic solutions with a focus on grain-based foods. *The Journal of nutrition*, ۱۴۲(۷), pp.۱۳۹۰S-۱۴۰۱S

