

# جایگاه خرما در سبذ غذایی از نگاه امام رضا علیه السلام و مقایسه آن با یافته‌های علمی روز

علی جلائیان اکبرنیا<sup>۱</sup>  
محمد مهیار میرزاده<sup>۲</sup>



## چکیده

خرما در سبذ غذایی جایگاهی ویژه دارد. در میان آنچه از امام رضا علیه السلام رسیده به روایاتی درباره خرما و سفارش به خوردن آن برمی‌خوریم که نشان از جایگاه ویژه خرما در رژیم غذایی حضرت و دیگر ائمه علیهم السلام دارد. در میان این روایات توصیه به خوردن نوعی خاص از خرما در بازه زمانی و به سبکی ویژه به چشم می‌خورد که نشان از استفاده دارویی از خرما نیز دارد. در علوم روز نیز به خوردن خرما اشاره شده و گاه به همان ویژگی‌هایی که در روایات نقل شده، آمده است. این نوشته با مطالعه‌ای کتابخانه‌ای و مقایسه‌ای و مطالعه‌ای فرایژه‌های نسبت به مقالات بین‌المللی درباره خرما، به بررسی جایگاه خرما در سبذ غذایی از نظر امام رضا علیه السلام و علوم روز پرداخته است و به نقش آن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها اشاره کرده و به این نتیجه دست یافته که خرما می‌تواند در سلامت و تندرستی انسان تأثیر بسیار زیاد بگذارد و به همین جهت از برخی بیماری‌ها چون سرطان جلوگیری کند و برخی از بیماری‌ها را درمان نماید.

**کلیدواژه‌ها:** امام رضا علیه السلام، خرما، خرمای برنی، سلامتی، تغذیه، درمان.

۱. دکتری علوم قرآن و حدیث، هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران.  
۲. کارشناسی حقوق، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران.

## ۱- بیان مسئله

در میان احادیث امام رضا علیه السلام روایاتی درباره خرما و سفارش به خوردن آن نقل شده است که به دو دسته قابل تقسیم است. یک دسته نشان از میل وافر حضرت به خوردن خرما و سفارش به خوردن آن دارد و دسته دیگر توصیه به برخی از اصحاب برای استفاده درمانی از خرماست. این روایات در کتب حدیثی و روایی معتبر چون الکافی شریف، در باب خوردنی‌ها نوشیدنی‌ها (کتاب الأَطْعَمَةُ و الأَشْرَبَةُ) و کتاب المحاسن مرحوم محمد بن احمد بن خالد البرقی رحمه الله علیه نقل شده است.

این نوشته بر آن است با بررسی و تحلیل روایات یاد شده و مقایسه آن با یافته‌های علمی جدید و متون پژوهشی که به فوائد خرما توصیه کرده‌اند به نتیجه و نسخه‌ای قابل اعتماد در استفاده از خرما دست پیدا کند و به این پرسش پاسخ گوید که خرما در آموزه‌های رضوی چه جایگاهی دارد و نسبت آن با یافته‌های علمی روز چیست؟

هرچند مقالاتی درباره خرما در قرآن و احادیث به همراه شواهد علمی نگاشته شده است، لیکن هیچ کدام به تحلیل روایات امام رضا علیه السلام و مقایسه آن با علوم روز نپرداخته‌اند. مقالاتی چون «خرما در قرآن و احادیث به همراه شواهد علمی و تجربی» نگاشته خیری، رضا؛ حسینی، عبدالله؛ جوادزاده، سلیمان؛ ارائه شده به دومین کنفرانس ملی علوم اسلامی و پژوهش‌های دینی؛ و مقاله «خواص خرما از دیدگاه پیامبر و اسلام» نگاشته موجودی، مجید؛ سهرابی، ریحانه؛ چاپ شده در دومین همایش ملی قرآن و علوم زیستی با محوریت غذای سالم؛ و مقاله «بررسی خواص تغذیه‌ای و درمانی خرما در قرآن، احادیث، طب سنتی و طب نوین» نگاشته موسوی میرحسن؛ شایسی نسیم؛ خطیبی سیدامین؛ چاپ شده در نشریه طب سنتی اسلام و ایران و دهها مقاله به زبان‌های انگلیسی، فرانسه، چینی و ژاپنی که فقط به ابعاد تغذیه‌ای و درمانی مسأله پرداخته‌اند.

### میل وافر امام رضا علیه السلام به خوردن خرما

پرسخن‌ترین روایت امام رضا علیه السلام درباره خرما حدیثی است که نشان از میل وافر ایشان به خوردن خرما است. این روایت را مرحوم شیخ کلینی از سلیمان بن جعفر جعفری نقل می‌کند.

قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ بَيْنَ يَدَيْهِ تَمْرٌ بَرْنِيٌّ وَ هُوَ مُجَدُّ فِي أَكْلِهِ يَأْكُلُهُ بِشَهْوَةٍ فَقَالَ لِي يَا سَلِيمَانُ أَذُنُ فُكُلٍ قَالَ فَدَنَوْتُ مِنْهُ فَأَكَلْتُ مَعَهُ وَ أَنَا أَقُولُ لَهُ جَعَلَتْ

فَدَاكَ إِنِّي أَرَاكَ تَأْكُلُ هَذَا التَّمْرَ بِشَهْوَةٍ فَقَالَ نَعَمْ إِنِّي لِأَحْبَبُهُ قَالَ قُلْتُ وَ لِمَ ذَاكَ قَالَ لِأَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ كَانَ تَمْرِيًّا وَ كَانَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ الْحَسَنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ زَيْنُ الْعَابِدِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبِي عَلَيْهِ السَّلَامُ تَمْرِيًّا وَ أَنَا تَمْرِيٌّ وَ شِيعَتُنَا يُحِبُّونَ التَّمْرَ لِأَنَّهُمْ خَلَقُوا مِنْ طِينَتِنَا وَ أَعْدَاؤُنَا يَا سُلَيْمَانَ يُحِبُّونَ الْمُسْكَرَ لِأَنَّهُمْ خَلَقُوا «مِنْ مَارِجٍ مِنْ نَارٍ» (كليني، محمد بن اسحاق بن يعقوب، کافی، جلد ۶، صفحه ۳۴۵).

سليمان بن جعفر جعفری گوید: به حضور امام رضا عليه السلام شرفیاب شدم در مقابل حضرت خرماي برنی بود، آن حضرت با اشتها از آن می خورد، به من فرمود: ای سلیمان! نزدیک بیا و بخور. من نزدیک شدم و با آن حضرت از آن خرما خوردم و به حضرتش گفتم: فدایت شوم! می بینم که این خرما را با علاقه میل می کنید. فرمود: آری، من خرما را دوست دارم. گفتم: چرا؟ فرمود: زیرا پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم بسیار خرما را دوست می داشت، حضرت علی علیه السلام نیز، چنین بود. امام حسن علیه السلام نیز، چنین بود. امام باقر علیه السلام نیز، چنین بود. امام صادق علیه السلام نیز، چنین بود. پدرم علیه السلام نیز، چنین بود و من نیز خرما را بسیار دوست می دارم، شیعیان ما نیز خرما را دوست می دارند؛ زیرا آنان از سرشت ما خلق شده اند و ای سلیمان! دشمنان ما به شراب علاقه دارند؛ زیرا آنها را از شعله آتش آفریده اند.

تحلیل محتوایی روایت فوق، پرسش های ذیل را پیش روی پژوهشگران می نهد که در ادامه به بررسی آن ها می پردازیم.

۱. خرماي برنی چیست و چه فوایدی دارد؟
۲. دلیل میل وافر امام رضا عليه السلام به این نوع از خرما چیست؟
۳. نسبت تمری به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و دیگر ائمه از چه جهت است و آیا نشان از طبع ائمه نیز دارد؟
۴. آیا محیط جغرافیایی و فراوانی خرما، می تواند دلیل میل حضرت و سفارش ایشان به استفاده از خرما باشد؟

## ۲- خرمای «برنی» و فوائد آن در روایات

فراز نخست روایت فوق این است که راوی نقل می‌کند که خدمت حضرت رسیده و می‌بیند در مقابل حضرت خرمای «برنی» است و ایشان با میل وافر از آن نوش‌جان می‌فرمودند. حضرت به سلیمان نیز تعارف می‌کنند و او نیز مشغول خوردن می‌شود و از حضرت علت میل زیادشان به خوردن این نوع از خرما خاص را جویا می‌شود. بر این اساس این سؤال مطرح است که «خرمای برنی» چیست و چه فوایدی دارد؟

پوشیده نیست که خرما انواع و کیفیت‌های مختلفی دارد و در هر منطقه وابسته به شرایط، برخی از انواع آن تولید می‌شود که حتی برخی از انواع آن مناسب خوردن نیست. یکی از بهترین و مرغوبترین انواع آن «تمر برنی» است که به شکل دایره و به رنگ سرخ مایل به زرد است (مجمع اللغة العربیة: ۱۳۸۰، ج ۱ ص ۵۲). اینکه خرمای برنی بهترین نوع خرماست در کلمات ائمه علیهم السلام نیز وجود دارد. از امام علی علیه السلام نقل شده است که «برنی»، بهترین خرمای شماست. آن را در دوره نزدیک زایمان، به زنان خویش بدهید تا فرزندانتان پاک و بردبار (به دنیا) آیند (کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶ ص ۲۲ ح ۳). پیامبر صلی الله علیه و آله: *أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ تَحْلِيمًا تَقِيًّا*. به زن، در ماهی که زایمان کرده، خرما بدهید چرا که فرزند او بردبار و پاک می‌شود. (مکارم الأخلاق، ص ۱۶۹)

در این روایت حضرت صریحاً به برتر بودن «خرما برنی» نسبت به دیگر انواع خرما اشاره می‌کنند و خوراندن آن را به زنان در حساس‌ترین ایام زندگی‌شان که دوره زایمان است توصیه می‌فرمایند. این نشان توصیه نشان از نقش بالای تغذیه‌ای این نوع از خرماست. علاوه بر حدیث فوق از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده است که *«خَيْرُ تَمْرٍ كُمُ الْبَرْنِيِّ يَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَلَا دَاءَ فِيهِ وَ يُشْبِعُ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ مَعَ كُلِّ تَمْرَةٍ حَسَنَةٌ وَ فِي حَدِيثٍ آخَرَ يَهْنِي وَ يَمْرِي وَ يَذْهَبُ بِالْإِغْيَاءِ وَ يَشْبِعُ* یعنی بهترین خرماهای شما برنی است بیماری را می‌برد و بیماری در آن نیست و سیر می‌کند و بلغم را برطرف می‌کند و با هر خرمایی حسنه ای است.»

در حدیث دیگر آمده است: «خوشمزه است و غذا را امراء می‌کند و خستگی را برطرف می‌کند و سیر می‌کند. بهترین خرمای شما، خرمای برنی است. دردها را می‌برد و خود، بیماری نمی‌زاید، خستگی را می‌زداید و زبانی دربر ندارد، بلغم را از میان می‌برد و با هر

غذایی، سازگار است. و در روایتی دیگر فرمود: [غذا را] گوارا و سبک می‌کند، خستگی را می‌برد، و سیر می‌کند» (کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶ ص ۳۴۵ ح ۵).

این روایت نیز علاوه بر تصریح به برتر بودن این نوع از خرما به برخی از فوائد آن اشاره می‌کند. در روایات فراوان دیگری نیز به «خرمای برنی» اشاره و فوائدی برای آن ذکر شده است. مانند آنچه در روایتی معتبر آمده که جبرئیل به حضور پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم رسید، طبق خرمایی در محضر حضرت بود. جبرئیل پرسید: این چیست؟ پیامبر فرمود: «برنی». جبرئیل فرمود: ای محمد بخور آنرا که غذا را هضم می‌کند، خستگی را از بین می‌برد، درد را بیرون می‌کند و در آن مرضی نیست و در هر خرما یک حسنه ثواب است (برقی: ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۵۳۵).

در روایت دیگر جبرئیل به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: خرمای برنی آب ستون فقرات را می‌افزاید. (همان، ص ۳۴۵، ح ۲۱۸۹). با توجه به جایگاه این نوع از خرماست که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به خوردن خرمای «برنی» سفارش می‌کنند و از فوائد آن نام می‌برند: بر شما باد «برنی»؛ چه، خستگی را از بین می‌برد. در سوز سرما، گرمی می‌دهد، در گرسنگی، سیر می‌کند و در آن، هفتاد و دو باب شفاست (طبرسی: ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۳۶۵، ح ۱۲۰۳).

این روایت ضمن اشاره به دو فایده از فوائد این نوع از خرما تصریح می‌کند که در این خرما، ۷۲ باب شفاست. برای به دست آوردن این میزان از فوائد و شناخت ۷۲ باب نیاز است ضمن بررسی روایات به مطالعات آزمایشگاهی نیز متوسل شده و در تحقیقات علمی به آنها دست یافت. مطالعه نتیجه مطالعات علمی که به برخی از آنها اشاره خواهد شد این بُعد را روشن خواهد کرد.

در نقلی دیگر پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم فوائدی را از «خرمای برنی» از قول مَلَكِ الهی جبرئیل نقل می‌کنند:

وَمِنْهُ، عَنْ أَبِيهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى الْعَطَّارِ عَنْ سَهْلِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ الزُّبَيَاتِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: بَيْنَمَا نَحْنُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذْ وَرَدَ عَلَيْهِ وَفَدَّ عَبْدُ الْقَيْسِ فَسَلَّمُوا ثُمَّ وَضَعُوا بَيْنَ يَدَيْهِ جُلَّةً تَمْرٍ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ أُمَّ صَدَقَةٌ أَمْ هَدِيَّةٌ قَالُوا بَلْ هَدِيَّةٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَيُّ تَمْرَاتِكُمْ هَذِهِ قَالُوا الْبَرْنِيُّ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فِي تَمْرَتِكُمْ هَذِهِ تِسْعُ خِصَالٍ إِنَّ هَذَا جَبْرَائِيلُ عَلَيْهِ

السَّلَامُ يُخْبِرُنِي أَنَّ فِيهِ تَسْعَ خَصَالٍ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَيُطَيِّبُ الْمَعْدَةَ وَيَهْضُمُ الطَّعَامَ وَيَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالْبَصْرِ وَيَقْوَى الظَّهْرَ وَيُخَبِّلُ الشَّيْطَانَ وَيَقْرُبُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَيُبَاعِدُ مِنَ الشَّيْطَانِ.

و از همان بسندش تا امیر المؤمنین علیه السلام که ما در بر رسول خدا صلی الله علیه و آله بودیم ناگاه وفد عبد القیس وارد شدند و سلام دادند و یک جلد خرما نزد آن حضرت نهادند و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: صدقه است یا هدیه؟ گفتند: یا رسول الله بلکه هدیه است، فرمود: این از کدام نوع خرماهای شما است؟ گفتند: برنی است، فرمود: در این خرماهای شما نه خصلت است که جبرئیل آنها را بمن گزارش داده: بوی دهان را خوش کند، معده را پاک کند، خوراک را هضم کند، نیروی شنیدن و دیدن را بیفزاید، پشت را محکم کند. شیطان را گیج سازد، بخدا عزّ و جلّ نزدیک کند و از شیطان دور کند. داستان از این قرار است که هیئتی به نام «بنی عبد القیس» بر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم وارد شدند و ظرف خرمایی پیش روی حضرت نهادند. پیامبر صلی الله علیه و آله پرسید: صدقه است، یا هدیه؟ گفتند هدیه است. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: این خرماها از کدام نوع است؟ گفتند: ای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم! از خرماهای «برنی» است. فرمود: این، جبرئیل است. به من خبر می دهد که در این خرمایتان، نه ویژگی است: ۱. شیطان را به دیوانگی می افکند؛ ۲. پشت را قوی می کند؛ ۳. بر توان آمیزش می افزاید؛ ۴. بینایی و شنوایی را افزون می سازد؛ ۵. انسان را به خدا نزدیک می کند؛ ۶. انسان را از شیطان، دور می سازد؛ ۷. غذا را هضم می کند؛ ۸. درد را می برد؛ ۹. و دهان را خوش بو می نماید (برقی، ۱۳۷۰: ج ۱ ص ۷۶ ح ۳۷ و ج ۳۴۴ ح ۲۱۸۸، شیخ صدوق، خصال: بی تا: ص ۴۱۶ ح ۸).

این روایت به ویژگیهای مادی و معنوی «خرمای برنی» می پردازد. در بُعد معنوی نزدیک شدن به خدا و دور شدن از شیطان و همچنین دیوانگی شیطان قابل توجه است که قابل توجیه مادی نیز دارد. علاوه بر روایات رسیده از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از ائمه نیز روایاتی در این باره رسیده است؛ مثلاً در روایتی ابن عقبه از امام صادق علیه السلام نقل می کند که: «أَطْعَمُوا نِسَاءَ كُمُ التَّمْرِ الْبَرْنِيَّ فِي نَفَاسِهِنَّ تَجْمَلُوا أَوْلَادَكُمْ...» به زنانتان در هنگام نفاس شان خرمای برنی بدهید، فرزندانتان زیبا می شوند. زن های خود را در حال نفاس «خرمای برنی» بدهید تا آن که فرزندانتان حلیم باشند» (برقی، ۱۳۷۰، ج ۲، ص

هر چند در روایات به انواع دیگر خرما (صرفان: (برقی: ۱۳۷۰، ج ۲ ص ۳۴۹ ح ۲۲۰۳؛ عجوه، همان: ص ۳۴۲ ح ۲۱۷۸ و...) نیز اشاره و سفارش شده است ولی بسامد واژگانی «برنی» در روایات نشان از جایگاه ویژه «خرمای برنی» در سبد غذایی اهل بیت علیهم السلام دارد. بر اساس روایاتی که فقط در همین نوشته ذکر شده خرمای «برنی» هفتاد و دو باب شفاست و فوائد ذیل را داراست.

۱. تاثیر بر پاکي و بردباري جنين؛
۲. مسکن و از بين برنده درد بدون ضرر؛
۳. از بين برنده خستگي بودن ضرر؛
۴. از بين برنده بلغم (رطوبت بدن) در عين سازگار با ديگر غذاها؛
۵. سير کننده؛
۶. هضم کننده غذا؛
۷. موثر در افزايش آب ستون فقرات و تقويت پشت؛
۸. تقويت قواي جنسي؛
۹. گرمي دهند و قوت بخشي بدن در مقابل سوز سرما؛
۱۰. افزايش بينايي و شنوايي خوش بو کننده دهان.

علاوه بر فوائد مادی فوق بر اساس روایات پیش گفته خوردن خرمای «برنی» دارای حسنه و ثواب است و انسان را به خدا نزدیک و از شیطان، دور می کند و شیطان را به دیوانگی می افکند. با توجه به تأکید روایات به خوردن این نوع خرما و تصریح به اینکه «خرما برنی» ۷۲ باب شفاست لازم است مطالعاتی که درباره خرما برنی شده نیز به اجمال مرور شود.

### ۳- خرمای برنی در مطالعات علمی روز

Medjool = میدجول «معادل انگلیسی خرمای «برنی» است که در تحقیقات معتبر تغذیه‌ای به آن پرداخته شده است. مقالات متعددی در پایگاه‌های معتبر پزشکی و تغذیه‌ای بین‌المللی به حقایق تغذیه‌ای خرمای برنی اشاره کرده‌اند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود: در منبعی معتبر در حوزه پزشکی و سلامت، در مقاله‌ای مفصل از

خانم دکتر زلیپاه شیخ (Zilpah Sheikh, MD) درباره خرماي «برني» با عنوان «آيا خرماي ميدجول براي شما خوب است؟ مزاياء، معايب، اطلاعات تغذيه‌اي و بيشتري.»

## Medjool Dates: Are They Good for ou? Pros and Cons, Nutrition Information, and More

به خواص و فوايد اين نوع از خرما پرداخته است وي مي‌گويد: خرما مقدار قابل توجهي فيبر و انواع ويتامين‌ها و مواد معدني از جمله آهن، پتاسيم، ويتامين‌هاي گروه B و مس و منيزيم را داراست. خرماي «برني» در مقايسه با انواع اريچ ديگر خرما مانند دگلت نور، حاوي مقدار قابل توجهي كلسيم است.

خرماي برني، منبع متراكم از مواد مغذي سالم است. فقط ۲ خرما (۴۸ گرم) موارد زير را به بدن انسان مي‌رساند: كالري: ۱۳۳ گرم، كربوهيدرات: ۳۶ گرم، فيبر: ۳٫۲ گرم، پروتئين: ۰٫۸ گرم، شكر: ۳۲ گرم، كلسيم: ۲٪ از DV (ارزش روزانه)؛ آهن ۲٪، پتاسيم ۷ درصد، مس ۱۹ درصد، ويتامين ب۶، ۷ درصد، منيزيم ۶ درصد از ارزش روزانه غذائي را دارا است. اين درحالي است كه چربي خرماي برني صفر بر حسب گرم است.

Zilpah Sheikh, MD, <https://www.webmd.com/diet/medjool-dates-health-benefits>

مطالعات نشان داده است كه اين ميوه هسته‌دار، داراي شاخص گليسمي پايين (GI) است و نبايد باعث افزايش زياد قند خون شود؛ بنا بر اين محدوديتي در استفاده از خرما براي افراد ديابتي وجود ندارد. همچنين LDL (كلسترول بد) را کاهش مي‌دهد و شريان‌هاي قلبي را پاكسازي مي‌كند و از ايجاد پلاك در شريان‌ها جلوگیری مي‌كند و مانع از بيماري‌هاي قلبي و عروقي مي‌شود. (همان)

خرماي برني كالري بالايي دارد و سرشار از مواد مغذي و منبع غني آنتي اكسيدان است، اين ميوه سرشار از تركيبات گياهي است كه به عنوان آنتي اكسيدان عمل مي‌كنند. آنتي اكسيدان‌ها از سلول‌ها در برابر آسيب‌هاي ناشي از راديكال‌هاي آزاد محافظت مي‌كنند. راديكال‌هاي آزاد راهزن‌هاي سلولي در بدن هستند كه براي تثبیت خود، الكترون‌هاي

۱. (DV٪) علامت اختصاري درصد ارزش روزانه براي هر ماده مغذي در يك وعده غذا است.

<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>



سلول‌های سالم را جذب می‌کنند. این جذب با هزینه‌هایی چون آسیب سلولی و خطر بالای بیماری‌های مزمن همراه است. لذا خرما زمینه جلوگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مغزی می‌شود. خرما بربی شامل فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و اسیدهای فنولیک است که به دلیل خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و محافظت از مغز مورد توجه است. (همان)

یک مطالعه روی میوه‌های خشک نشان داد که خرما در مقایسه با انجیر و آلو دارای بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان است. خرما بربی در یک وعده کوچک تعداد زیادی کربوهیدرات را فراهم می‌کند. کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند و از آلزایمر و بیماری‌های مغزی جلوگیری می‌کند. مطالعات حیوانی، آنتی‌اکسیدان خرما را با سطوح پایین نشانگرهای التهابی و کاهش پلاک‌های مغزی مرتبط با بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر مرتبط می‌کند.

به طور خاص، فیبر موجود در خرما ممکن است هضم غذا و سلامت قلب را تقویت کند و خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن را کاهش دهد. به علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی ذکر شده، در هر وعده ۳٫۶ گرم پروتئین نیز فراهم می‌کند و خوراکی همه‌کاره و برای همه‌چیز و همه کس خوب و مفید است.

Lauren Panoff, Medjool Dates: Nutrition, Benefits, and Uses, Medically, reviewed by Jillian Kubala, MPH, RD on [www.healthline.com](http://www.healthline.com) ۲۷ November, ۲۰۱۹

در جمع بندی و مقایسه فواید خرما بربی در روایات با یافته‌های علم روز روشن است که خرما سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است «خرمای بربی» منبع متراکم از مواد مغذی سالم است و فاقد چربی است و قند خون را بالا نمی‌برد سیر کننده است و غذایی مضر نیست.

همچنین در علوم روز به وجود آنتی‌اکسیدان در خرما و ویتامین‌های گروه B اشاره شده است که مانع بسیاری از بیماری‌های و سرطان‌ها است. در روایات نیز اشاره شده است که خرمای بربی رطوبت و خستگی را از بین می‌برد و باعث قوت بخشی به بدن، افزایش بینایی و شنوایی می‌شود. در روایات یاد شده آمده بود که خرمای بربی انسان را به خدا

۱. لورن پانوف (نویسنده) جیلیان کوبالا (بررسی پزشکی توسط)، «خرمای بربی، تغذیه، فواید و موارد استفاده، از نظر پزشکی» ارائه شده در ۲۷ نوامبر ۲۰۱۹؛

نزدیک میکند و از شیطان دور و آن موجود خبیث را دیوانه می‌کند، بر این اساس که شیطان نیروهای مضر در عالم هستی اند می‌توان گفت که با خوردن خرما انسان از مضرات و بیماریها دور شده و شیاطین که می‌تواند مراد از آن همان میکروب و عوامل بیماری را باشد به دیوانگی و سردرگمی می‌افتد.

#### ۴- علت میل زیاد حضرت به خرمای «برنی»

فراز دیگر از روایت که نیاز به بررسی تحلیلی دارد، علت میل شدید امام رضا علیه السلام به خرمای برنی است. حضرت در پاسخ راوی که چرا با میل زیاد خرما میل می‌کنند؟ علت را به فوائد خرما یا طعم آن بر نمی‌گردانند بلکه به مسئله سرشتی و وراثتی در این امر اشاره می‌کنند و می‌فرمایند پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و همین‌گونه امام علی علیه السلام و دیگر اجدادشان تا پدر بزرگوارشان و خودشان خرما را دوست دارند.

حضرت در این روایت به منظور انعکاس شدت علاقه اجدادشان به خرما از واژه «تمری» استفاده می‌کنند، «تمری» نسبت دادن شخص به «تمر» و به معنا «خرمایی» است و نشان از علاقه بسیار و خوردن زیاد خرما دارد به حدی که به آن نسبت داده می‌شدند. یعنی این بزرگواران به خاطر علاقه و استفاده زیادشان از خرما، به خرما نسبت داده شده‌اند و به تعبیری «تمری = خرمایی» هستند.

این شدت علاقه به خوردن خرما به ویژه «خرمای برنی» نشان از یک امر سرشتی و طبعی دارد. به ویژه اینکه حضرت در توصیف شیعیان‌شان می‌فرمایند: «وَوَشَّيَعَتُنَا يُحِبُّونَ التَّمْرَ لِأَنَّهُمْ خُلِقُوا مِنْ طِينَتِنَا» یعنی شیعیان ما خرما را دوست دارند چون از طینت و سرشت ما خلق شده‌اند. یعنی این سرشت، در محبت خرما تأثیر دارد و حتی سر ریز این خرمادوستی از اهل بیت علیهم السلام گذشته و در شیعیان حضرت که از زیاده‌گل ایشان و طینت ایشان خلق شده‌اند نیز دیده می‌شود.

در نتیجه باید گفت که طینت و سرشت اهل بیت علیهم السلام به گونه‌ای است که تقاضای خوردن خرما دارد و خرما در تعدیل طبع ایشان اثر دارد. از این روی برخی از محققان طب اسلامی قائلند طبع ائمه علیهم السلام سوداوی یعنی سرد و خشک است. بر این اساس «خرمای برنی» برای تعدیل این طبع و غلبه بر بلغم مناسب است. لذا حضرت با اشتها خرما میل می‌کردند و خرما دوست بودند. اجداد طاهرینشان نیز این‌گونه بودند.

## ۵- عدم تأثیر محیط بر علاقه به خرما

پرسش دیگر که در تحلیل محتوایی روایت مطرح می‌شود این است که آیا محیط جغرافیایی و فراوانی خرما، می‌تواند دلیل میل وافر حضرت به خرما و سفارش ایشان به استفاده از آن باشد؟ به دیگر سخن آیا ممکن است میل معصومان علیهم السلام به خرما و تعبیر امام رضا علیه السلام به «تمری» بودن اجدادشان به دلیل جغرافیای جزیره العرب، باشد؟ یعنی خرمادوستی ائمه اطهار صلوات الله و سلامه علیهم به خاطر جغرافیای زیست ظاهری و به دلیل ویژگی‌های طبیعی و آب و هوایی است که نخل و خرما در آن سرزمین نسبت به دیگر خوراکی‌ها بیشتر بوده است. در نتیجه ائمه بیشتر از بقیه میوه‌ها خرما میل و به آن سفارش می‌کردند، لذا در احادیث و روایات، بسیار به خوردن خرما و مصرف درست از این خوراکی تأکید شده است؟ (ر.ک: حرعاملی، ۱۴۱۶: ج ۲۵، باب ۷۲ حب التمر و آکله و اختیاره علی غیره، و الابداء به، و الختم به تا باب ۷۸ احترام النخله)

در پاسخ می‌توان گفت بر پژوهشیان پوشیده نیست که در روایات اهل بیت علیهم السلام توصیه‌هایی به استفاده از برخی خوراکی‌ها وجود دارد که در حجاز کمتر وجود داشته یا خاستگاه آن حجاز نیست؛ لذا نمی‌توان ادعا کرد توصیه به خرما فقط به خاطر در دسترس بودن این ماده مفید غذایی است. به عنوان نمونه روایاتی وجود دارد که نشان از ترجیح خرما بر دیگر میوه‌ها نزد ائمه علیهم السلام است. دست کم این ترجیح بعد از وعده غذایی است. در حدیثی نقل شده است که یکی از یاران امام صادق علیه السلام وعده غذایی نزد ایشان بود. چون سفره غذا را برچیدند، امام علیه السلام به خدمتکار خود فرمودند: ای کنیزک! آنچه داری، بیاور. او نیز خرما آورد. آن مرد میهمان گفت: قربانت شوم! اکنون، هنگام میوه انگور است! و آن هنگام، تابستان بود. حضرت فرمودند: بخور، که این از خوی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: در عجوه، نه بیماری‌ای هست و نه عارضه‌ای (ابن حیون، ۱۳۸۳: ج ۲ ص ۱۱۱ ح ۳۶۴).

و بهذا الإسناد قال قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الكمأة من المن الذي أنزله الله على بني إسرائيل وهي شفاء للعين والعجوة التي في البرني من الجنة وهي شفاء من السم. به این اسناد گوید رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود کمأه. یعنی سماروق از من است

که خداوند بر بنی اسرائیل فرو فرستاد و شفاء چشم است و خرماى برنى که آن را عجوه گویند از بهشت است و شفاء زهر است (عیون الأخبار، ترجمه آقا نجفی، ج ۲، ص ۳۰۸) این روایت دال بر آن است که حضرت در دوران بین انگور و خرما پس از غذا، خرما را ترجیح دادند. علاوه بر اینکه تفحص در روایات رسیده درباره خوراکی‌های مفید و توصیه شده ما را به محصولاتی می‌رساند که اقلیم آن در حجاز نبوده همانند قارچ که این ماده خوراکی در شرایط مرطوب و تاریک رشد می‌کند که با شرایط و ویژگی‌های طبیعی و آب و هوایی حجاز که آفتابی و گرم و خشک است، تناسبی ندارند. مرحوم شیخ کلینی در کتاب شریف کافی، دو حدیث یکی از سیره امیرالمومنین علیه السلام و دیگری از امام صادق علیه السلام از رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم در ترغیب و تشویق به خوردن قارچ نقل کرده است (کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۶۹)..

توصیه به خوردن قارچ در روایات نشان از آن دارد که رویکرد توصیه ائمه به استفاده از خرما تنها به خاطر فراوانی و در دسترس بودن خرما نیست بلکه به قارچ هم که تناسب با آن اقلیم ندارد مورد توصیه است. همچنین که ائمه اطهار علیهم السلام توصیه مؤکد به خوردن گیاهی به نام «فَرْفَخُ» که در فارسی به آن خُرفه می‌گویند، داشته‌اند (کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶، صفحه ۳۶۷) که به تصریح ابن منظور در لسان العرب این گیاه، اصلاً در سرزمین نجد، (ناحیه زیست ظاهری ائمه اطهار علیهم السلام در شبه جزیره عربستان) نمی‌روید و وجود ندارد (ابن منظور، ۱۴۱۴).

نتیجه، اینکه خرفه که گیاه بومی حجاز نیست توسط ائمه به آن توصیه شده است تا جایی که در بعضی روایات از این گیاه ارزشمند و سبزی گرانسنگ به عنوان سبزی حضرت فاطمه زهراء سلام الله و سلامه علیها یاد شده است (برقی: ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۵۱۷ و کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۶۷). علاوه بر اینکه از خود حدیث به دست می‌آید در همان جغرافیای مکانی و با همان ویژگی‌ها و شرایط آب و هوایی و در همان زمان مردمانی بودند که گرایش به خوردن خرما نداشته و به عبارت دیگر خرما را دوست نداشته و به مصرف مسکرات و شراب گرایش داشتند. به مطالب پیش می‌توان افزود که اگر مصرف خرما امری رایج و متداول در بین مردم آن سرزمین بوده چه نیازی به تأکید زیاد امامان معصوم علیهم السلام به مردم آن سرزمین به مصرف خرما است.

در نتیجه نمی‌توان ادعا کرد که میل امامان معصوم علیهم السلام به خوردن خرما و

سفارش به آن تابع مسائل سرزمینی محض است؛ بلکه در برخی از روایات به دارو بودن خرمای «برنی» و خاصیت ضد بلغمی<sup>۱</sup> بودن خرما «برنی» اشاره شده است. بیشتر اشاره شد که امام صادق علیه السلام فرمودند: «خَيْرُ تُمُورِكُمْ الْبَرْنِيُّ يَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَلَا دَاءَ فِيهِ وَ يُشْبِعُ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ» بهترین خرمای شما، خرمای برنی است. دردها را می برد و در آن دردی نیست (بیماری‌زا نیست)، سیر می کند و بلغم را از میان می برد (کلینی: ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۴۵، ح ۵).

## ۶- خرما دوستی محبان اهل بیت علیهم السلام

فراز پایانی روایتی که از امام رضا علیه السلام نقل شد «شَيْعَتُنَا يُحِبُّونَ التَّمْرَ لِأَنَّهُمْ خَلَقُوا مِنْ طِينَتِنَا وَ أَعْدَاؤُنَا يَا سَلِيمَانُ يُحِبُّونَ الْمُسْكِرَ لِأَنَّهُمْ خَلَقُوا «مِنْ مَارِجٍ مِنْ نَارٍ» نسبت شیعیان و دشمنان ائمه با خرماست. حضرت، شیعیان خودشان را نیز خرما دوست و دشمنانشان را شراب دوست معرفی می کنند و علت آن را نیز امری سرشتی معرفی می کنند و می فرمایند چون شیعیان ما از طینت ما خلق شده اند و دشمنانمان از آتش. آنگونه که گذشت طبع ائمه علیه السلام سرد و خشک است لذا خرما دوست هستند با توجه به اینکه حضرت می فرمایند شیعیان ما از طینت ما خلق شده اند نشان از آن است که طبع غالب در شیعیان نیز همین است لذا علاقه به خوردن خرما دارند. هر چند این امر نیاز به پژوهش های میدانی و دقیق دارد.

حضرت دشمنانشان را دوستدار مسکر و شراب دانسته اند چون از آتش خلق شده اند. این

۱. بلغم یکی از خلط های چهارگانه (اخلاط اربعه) در طب اخلاطی است. به نظر پزشکان سنتی این خلط طبعی سرد و مرطوب دارد و استفاده زیاد خوراکی های سردی بخش سبب ازدیاد این خلط در بدن میشود. زمانی که در فردی خلط بلغم بیشتر شود زبان به رنگ سپیدی می گراید و فرد حس سرما میکند و در موقع غلبه بلغم تمامی یا برخی از حالات زیر هم در فرد دیده میشود: ترشی دهان، سپیدی بدن، پوست شل و آبدار، سفید شدن زودهنگام موها، سردی دست و پا، دیر هضم شدن غذا (توقف زیاد غذا در معده و آروغ زدن ترش، خواب الودگی و زیاد خوابیدن، جاری شدن آب از دهان در خواب، رقیق بودن آب بینی (ترشح زیاد بینی)، فراموشی و کند ذهنی، کم حواسی، زیادی دفع ادرار، سستی و ضعف، دفع ادرار با فشار زیاد، ریزش مو زودتر از زمان مقرر، درد معده، قولنج (درد کمر و گردن و شانه ها)، گرفتگی ماهیچه های پشت و گردن، زانو درد و پا درد، بیماری پارکینسون، بیماری پسی، نقرس، تنگی نفس، تپش قلب (بالاخص در موقع بلند شدن از خواب)، سرفه زیاد، ضعف مثانه و لک های قهوه ای در چشم، برخی از علایم فوق تند ظاهر شده و برخی دیگر در اثر توجه نکردن به خلط بیشتر و در طولانی مدت بروز میکنند.

۲۰ <https://www.beytoote.com/health/malady-remedy/melancholy-characteristics-liver.html>

امر نیز می‌تواند به طبع غالب آنها اشاره داشته باشد. خلقت از آتش یعنی دارای طبع گرم هستند با توجه به طبع گرم خرما علاقه‌ای میان طبع گرم و خرما نخواهد بود. این امر نیز نیازمند پژوهش‌های دقیقتری است که از توان این مقال بیرون است.

۷- توصیه به خرما در پیشگیری از بیماری و درمان بیماری در روایات امام رضا علیه السلام  
دسته دوم روایاتی که از امام رضا علیه السلام به ما رسیده است احادیثی است که جنبه پیشگیری یا درمان دارد.

در روایتی که امام رضا علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کنند حضرت برای درمان کرم معده به خوردن خرما در ناشتا توصیه می‌کنند و می‌فرمایند: كَلُوا التَّمْرَ عَلَى الرِّيقِ فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدَّيْدَانَ فِي الْبَطْنِ، با اسناد نقل شده امام رضا علیه السلام فرمود که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرموده: خرما را به ناشتا بخورید، زیرا در این صورت خرما کرم‌ها و انگل‌های معده را می‌کشد. (علی بن موسی الإمام الرضا علیه السلام، ۱۴۰۶: ج ۱، ص ۵۱) خرما را ناشتا (با معده خالی) بخورید؛ چه، در این صورت خرما کرم‌ها و انگل‌های معده را می‌کشد. در روایتی دیگر محمد بن حسن بن شمون می‌گوید نامه‌ای به حضرت نوشتم که برخی از دوستان‌مان از ناتوانی جسمی شکایت دارند، چه توصیه‌ای می‌فرمایید؟ حضرت در جواب نوشتند: «كُلِ التَّمْرَ الْبَرْنِيَّ»، خرمای برنی بخور.

وی می‌گوید شخص دیگری به حضرت نامه نوشت و از خشکی مزاج شکوه کرد، حضرت در پاسخ نگاشتند: «كُلِ التَّمْرَ الْبَرْنِيَّ عَلَى الرِّيقِ وَ اشْرَبْ عَلَيْهِ الْمَاءَ فَفَعَلَ فَسَمِنَ وَ غَلَبَتْ عَلَيْهِ الرُّطُوبَةُ فَكَتَبَ إِلَيْهِ يَشْكُو ذَلِكَ فَكَتَبَ إِلَيْهِ كُلِّ التَّمْرِ الْبَرْنِيَّ عَلَى الرِّيقِ وَ لَا تَشْرَبْ عَلَيْهِ الْمَاءَ فَاعْتَدَلَ» (برقی: ۱۳۷۰، ج ۲، ص ۵۳۳). خرمای برنی را ناشتا بخور و روی آن آب بنوش و چنین کرد و فربه شد و رطوبت بر او چیره شد و از آن شکوه کرد و در پاسخ او نوشت خرمای برنی را ناشتا بخور و آب روی آن منوش، پس انجام داد و مزاجش معتدل شد.

این روایت نشان از توجه حضرت در توصیه به خوردن خرما به حالت‌های شخصی

نویسنده نامه دارد. چه اینکه در ناتوانی جسمی به خوردن خرمای برنی بدون نوشیدن آب و بدون در نظر گرفتن زمانی خاصی برای خوردن خرما، سفارش کرده‌اند و در درمان خشکی مزاج به خوردن خرما در ناشتا به همراه آب سفارش کرده‌اند. وقتی که بیمار طی نامه‌ای از درمان یبوست خبر داده و از چاق شدن که نشان از بالا رفتن رطوبت بدن است، حضرت به خوردن خرما در ناشتا بدون نوشیدن آب توصیه کرده‌اند.

آنچه در این روایات آمده است در مطالعات و تحقیقات علوم روز نیز منعکس شده است لذا با نظر داشت اهمیت و جایگاه خرما در مکتب تغذیه‌ای امام رضا علیه السلام اکنون در بازپژوهی برخی از مقالات حوزه پزشکی و درمانی به جایگاه تغذیه‌ای و درمانی خرما و نقش آن در سلامت و درمان بر اساس جدیدترین و معتبرترین یافته‌های علوم روز می‌پردازیم.

#### ۸- نقش خرما در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها در یافته‌های علمی روز

بر اساس یافته‌های علمی، همه انواع خرما منبع انرژی و نقش پیشگیری و درمانی دارد. نقش درمانی خرما از بهبود سلامت روده تا کمک به زایمان در یافته‌های علمی به اثبات رسیده که مطابق با آموزه‌های قرآنی و روایایی است.

#### ۸-۱. خرما سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها

پیشتر به فوائد «خرمای برنی» در علوم روز به تناسب گفتگو درباره حدیث، اشاره شد. اکنون به فوائد کلی خرما در یافته‌های علم روز اشاره می‌شود. خرما بهترین غذا و تقریباً دارای همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید و مورد نیاز بدن است در نتیجه می‌توان آن را غذایی کامل دانست.

Jul, The fruit ۲۰۰۳. Walid Al-Shahib et al. Int J Food Sci Nutr of the date palm: its ,possible use as the best food for the \future, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

خرما دارای فواید بالقوه برای سلامتی است و مصرف آن حتی برای افراد دیابتی نیز توصیه می‌شود و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه

۱. سایت PubMed از منابع معتبر و قابل توجه در حوزه پزشکی و سلامت است. در این مقاله ولید الشهبیب و همکارانش در مقاله‌ای با عنوان «میوه نخل خرما و استفاده احتمالی آن به عنوان بهترین غذا برای آینده» به پژوهشی درباره فواید خرما پرداخته‌اند.

۱۰۰ گرم خرما را برای دریافت تمام مواد مغذی ضروری است. همچنین خرما به غیر از مواد معدنی و ویتامین ها، بهترین منبع آنتی اکسیدان و سرشار از ماده معدنی کمیاب به نام سلنیوم است که ممکن است خطر ابتلا به سرطان مثانه و سرطان پروستات را کاهش دهد.

Medical Author: Divya Jacob, Pharm. D. Medical

Reviewer: Shaziya Allarakha , How Many Dates Should Side Effects MD Medical & Benefits ۱۸? You Eat a Day

Author: Karthik Kumar, MBBS Medically Reviewed

<https://www.medicinenet.com> ' , ۲۰۲۳/۲۳/۱ on

Gillian Culbertson، متخصص تغذیه، RD، LD، می گوید: خرما سرشار از قندهای طبیعی است و خشک کردن آن طعم شیرین و کاراملی مانند آنها را تشدید می کند. اما شیرینی آنها به معنی مضر بودن آنها نیست. خرما فواید زیادی دارد و مملو از مواد مغذی مورد نیاز بدن شما است.

Health ۶ <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates> Top Benefits of Dates – Cleveland Clinic

با توجه به آنچه در توصیه های مختلف پژوهشی تغذیه ای در استفاده روزانه ۱۰۰ گرم خرما آمده و در مقاله «دیویا جیکوب، فارم» نیز گذشت، مروری بر مواد موجود در خرما

۱. «دیویا جیکوب، فارم» نویسنده با همکاری داور پزشکی: شزیه آلاخا، در مقاله «روزی چند خرما باید بخورید؟ ۱۸ مزایا و ۶ عارضه جانبی» به مزایا و هشدارهای لازم درباره مصرف خرما پرداخته اند. همچنین ر.ک:

Health Benefits Of Dates And Date Recipes - PharmEasy ۲۱, Nikita Toshi Blog

.health-benefits-of-dates-and-date-recipes-۲۰/<https://pharomeasy.in/blog>  
Medically reviewed by Amy Richter, RD, Nutrition — By Brianna Elliott, Proven Health Benefits of Dates, ۸, ۲۰۲۲, ۱۳ RD — Updated on October [https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC\\_TITLE\\_۷\\_HDR](https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC_TITLE_۷_HDR)

MS, RD, Nutrition — By Lauren Panoff, Medjool Dates: Nutrition, Benefits, and Uses, Medically reviewed by Jillian Kubala, MPH, RD on November [www.healthline.com](http://www.healthline.com)) ۲۰۱۹, ۲۷,

Zilpah Sheikh, MD, <https://www.webmd.com/diet/medjool-dates-health-benefits> , Medjool Dates: Are There Health Benefits



لازم است. بر اساس یافته‌های وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، یک وعده خرما (حدود ۱۰۰ گرم یا چهار خرما) حاوی درصد بالایی از مقدار توصیه شده روزانه از موارد زیر است:

مس: ۴۰٪ (۳۶۲ میلی گرم)، منیزیم: ۱۵٪ (۵۴ میلی گرم)، منگنز: ۱۴ درصد (۲۹۶ میلی گرم)، پتاسیم: ۲۳٪ (۶۹۶ میلی گرم). ویتامین B۶: ۱۷٪ (۲۴۹ میلی گرم). یکی دیگر از فواید خوردن خرما کمک به تأمین سهمیه آهن روزانه بدن است. (همان)

## ۸-۲. نقش خرما در سلامتی و پیشگیری از بیماری

بر اساس آنچه در نتایج مطالعات و تحقیقات روز آمده است فواید فراوانی برای خرما شناسایی شده و در مقالات منعکس شده است. با توجه به تکراری بودن حاصل بسیاری از پژوهش‌ها در فواید خرما در یک جمع بندی در ادامه به فواید خرما اشاره می‌شود. پوشیده نیست که به این فواید در روایات نیز به صورت کلی یا موردی اشاره شده است. ۱. از فواید شگفت آور خرما، حمایت از سیستم عصبی و تقویت سلامت و کارکرد بهتر مغز و اعصاب آن است. همچنین جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با مغز و اعصاب است. آنتی اکسیدان‌های خرما، از التهاب در سراسر بدن، از جمله در مغز جلوگیری می‌کنند. التهاب مغز با ایجاد بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون و اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) که به عنوان بیماری لو گریگ نیز شناخته می‌شود، مرتبط است.

<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates/says>

Health 6 registered dietitian Gillian Culbertson, RD, LD., Top Benefits of Dates – Cleveland Clinic

۲. خوردن خرما زمینه یادگیری بهتر و حافظه بیشتر است. کولبرتسون می‌گوید: «یک مطالعه در مدل‌های آزمایشگاهی به این نتیجه رسید که حافظه بهتر، یادگیری بهتر و رفتارهای مرتبط با اضطراب کمتر از مزایای خوردن خرما هستند. (همان)
۳. خرما پوست را جوان می‌کند. (همان)
۴. خوردن خرما سلامت روده را تضمین می‌کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. (همان)
۳. خرما باعث تعادل و افزایش وزن است. پوشیده نیست که نوعی از مصرف خرما می‌تواند باعث افزایش وزن و در صورت استفاده خاص از آن زمینه تعادل و کنترل وزن

گردد. (همان و همچنین:

Divya Jacob, Pharm. D. Medical Reviewer: Shaziya Allarakha, Side ۶ & Benefits ۱۸ ?How Many Dates Should You Eat a Day Effects MD Medical Author: Karthik Kumar, MBBS Medically <https://www.medicinenet.com> , ۲۰۲۳/۲۳/۱ Reviewed on

۶. خرما سرشار از فیبر محلول و نامحلول و برای هضم سالم غذا مفید است. خرما از یبوست، اسهال و التهاب دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند.

edical Author: Divya Jacob, Pharm. D. Medical Reviewer: Shaziya Allarakha, How Many Dates Should Side Effects MD Medical ۶ & Benefits ۱۸ ?You Eat a Day Author: Karthik Kumar, MBBS Medically Reviewed <https://www.medicinenet.com> , ۲۰۲۳/۲۳/۱ on

فیبر برای ارتقای هضم سالم و منظم بودن روده ضروری است. در واقع، فیبر کافی در رژیم غذایی روزانه به تشکیل مدفوع و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

Zilpah Sheikh, MD, <https://www.webmd.com/diet/medjool-dates-health-benefits>

۷. خرما باعث بهبود ضربان قلب و عملکرد تنفس و سیستم عضلانی و بهبود متابولیسم و افزایش انرژی و خاصیت ضد خستگی است.

۸. کاهش چربی و کلسترول مضر خون از فوائد خرماست.

۹. خرما عفونت های بدن را از بین می‌برد و به عنوان مبارز با عفونت در بدن شناخته می‌شود.

۱۰. استفاده از خرما نه اینکه برای دندانها مضر باشد بلکه به سلامت دهان و دندان و تقویت مو کمک میکند.

۱۱. خوردن خرما در سلامت جنسی و افزایش قدرت باروری موثر است

Health Benefits Of Dates And Date ۲۱ ,Dr. Nikita Toshi(  
-۲۰/Recipes - PharmEasy Blog <https://pharmeasy.in/blog/health-benefits-of-dates-and-date-recipes>



۱۲. دیگر فواید مصرف خرما سلامت استخوان است. خرما حاوی مواد معدنی متعددی از جمله فسفر، کلسیم و منیزیم است که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

۱۳. اثر دیگر خرما کنترل قند خون است. که در فواید خرماهای برنی نیز اشاره شد. این میوه به دلیل داشتن شاخص گلیسمی پایین، فیبر و آنتی اکسیدان‌های پایین، توانایی کمک به تنظیم قند خون را دارد. بنابراین، خوردن آنها ممکن است از مدیریت دیابت حمایت کند.

۱۴. خوردن خرما با معده خالی یعنی با حالت ناشتا دارای فواید و خواص بسیار زیادی است.

<sup>۱</sup> (<https://www.ichi-oshi.jp/articles/common>/۴۸۶۱۰۲)

۱۵. خوردن خرما پیش از زایمان باعث تسهیل آن می‌گردد. و در کاهش زمان زایمان مفید است. یک متاآنالیز در سال ۲۰۱۱ با بررسی مطالعاتی که در آن افراد باردار قبل از موعد مقرر خرما مصرف می‌کردند، نشان داد افرادی که خرما می‌خوردند نسبت به کسانی که خرما را نمی‌خوردند مدت زمان کمتری زایمان می‌کردند. خرما زمانی که در چند هفته آخر بارداری مصرف شود ممکن است زایمان طبیعی را برای افراد باردار تسهیل کند.

Medically reviewed by Amy Richter,)

RD, Nutrition — By Brianna Elliott, RD — Updated on

,Proven Health Benefits of Dates ۸, ۲۰۲۲, ۱۳ October

[https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC\\_](https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC_)

[۷\\_TITLE\\_HDR](#)

## نتیجه گیری

بررسی روایات امام رضا علیه السلام نشان از جایگاه ویژه خرما در سبد غذایی حضرت و دیگر معصومان دارد. روایات رسیده از حضرت درباره خرما قابل دسته بندی در دو گروه است. دسته نخست روایاتی که در مقام بیان اهمیت خوردن خرما است و دسته دیگر

۱. مقاله «چگونه در رژیم غذایی خرما بخوریم! زمان موثر در صبح یا با معده خالی - توصیه می‌شود» اثر ماکي ماتسودا متخصص تغذیه و مربی تایید شده توسط انجمن پزشکی ضد پیری ژاپن است. این مقاله به زبان ژاپنی، نگارش یافته و سایت آن نیز ژاپنی است که توسط سیستم ترجمه گردید.

ناظر به فوائد و ابعاد درمانی آن است. روایات حضرت در امتداد روایات دیگر ائمه است و تأکید زیادی بر خوردن خرماى برنى از آن قابل استفاده است. یافته‌های علمی امروز درباره خرما هیچ نتوانسته‌اند روایت حضرت در این باب را به حاشیه برانند بلکه هم مهر تأیید است بر تعالیم ایشان که نتوانسته‌اند با مطالعه بالینی و نتایج علمی مهر تأییدی باشند بر روایات حضرت امام رضا علیه السلام در این باب. که این همه تأیید مضمون روایت از امام باقر علیه السلام است که اگر به شرق و یا غرب عالم بروید، علمی صحیح نمی‌یابید مگر آنچه از نزد ما سرچشمه گرفته باشد.



## منابع و مأخذ

منابع فارسی

ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، *خصال*، ترجمه محمدباقر، کمرهای، قم، دفتر انتشارات اسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، *عیون اخبار الرضا علیه السلام*، تهران، جهان، بی تا  
ابن حیون، نعمان بن محمد، *دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضا یا و الأحكام*،  
قم، موسسه آل البيت علیه السلام، ۱۳۸۳ ق.

ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، سوم، دار صادر، ۱۴۱۴ ق.

برقی، احمد بن محمد، *محاسن*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۰ ش

حرّ عاملی، محمد بن حسن، *تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه*، قم،  
موسسه آل البيت علیه السلام، ۱۴۱۶ ق.

خطیبی، سید امین، موسوی، میرحسن، شایوسی، نسیم، مقاله بررسی خواص تغذیه‌ای و  
درمانی خرما در قرآن، احادیث، طب سنتی و طب نوین، مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران،  
سال هشتم، شماره‌ی سوم، پاییز ۱۳۹۶.

طبرسی، حسن بن فضل، *مکارم الاخلاق*، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰.

عطاردی، عزیزالله، *مسند الإمام الرضا علیه السلام*، بیروت، ۲، دار الصفوة، ۱۴۱۳ ق.

علی بن موسی امام رضا علیه السلام، *صحیفه الإمام الرضا علیه السلام*، مشهد، کنگره  
جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.

کلینی، محمد بن یعقوب، *کافی*، علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چهارم، ۱۳۶۵ ش  
مجلسی، محمدباقر، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، بیروت، دار احیاء التراث  
العربی، ۱۴۰۳ ق.

مجمع اللغة العربیة، *المعجم الوسیط*، المكتبة الاسلامیة، استانبول، ۱۳۸۰ ق.

منابع انگلیسی

Divya Jacob, Pharm. D. Medical Reviewer: Shaziya Allarakha ,  
Side ۶ & Benefits ۱۸ ?How Many Dates Should You Eat a Day  
Effects MD Medical Author: Karthik Kumar, MBBS Medically

<https://www.medicinenet.com> , ٢٠٢٣/٢٣/١ Reviewed on  
 Medical Author: Divya Jacob, Pharm. D. Medical Reviewer: Shaziya  
 Benefits ١٨ ?Allarakha , How Many Dates Should You Eat a Day  
 Side Effects MD Medical Author: Karthik Kumar, MBBS &  
 /<https://www.medicinenet.com> , ٢٠٢٣/٢٣/١ Medically Reviewed on  
 Health Benefits of Dates – h, Top h Gillian Culbertson, Top  
 Cleveland Clinic, <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates>  
 Health h <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates> ).Top  
 Benefits of Dates – Cleveland Clinic  
<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates/says> registered  
 Health Benefits of h dietitian Gillian Culbertson, RD, LD., Top  
 Dates – Cleveland Clinic  
 Medically reviewed by Amy Richter, RD, Nutrition — By Brianna  
 Proven Health ٨ , ٢٠٢٢ , ١٣ Elliott, RD — Updated on October  
 Benefits of Dates,<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of->  
 ٧ \_dates#TOC\_TITLE\_HDR  
 MS, RD, Nutrition — By Lauren Panoff, Medjool Dates: Nutrition,  
 Benefits, and Uses, Medically reviewed by Jillian Kubala, MPH,  
[www.healthline.com](http://www.healthline.com)) ٢٠١٩ , ٢٧, RD on November  
 Health Benefits Of Dates And Date Recipes - ٢١ ,Nikita Toshi  
[health-benefits-of--٢٠/PharmEasy Blog https://pharmany.in/blog](https://pharmany.in/blog/health-benefits-of-20/)  
 /dates-and-date-recipes  
 Nutrition — By Lauren Panoff, Medjool Dates: Nutrition, Benefits,  
 and Uses, Medically reviewed by Jillian Kubala, MPH, RD on,  
[www.healthline.com](http://www.healthline.com) ٢٠١٩ , ٢٧, November  
 Jul, The fruit of the ٢٠٠٣ .Walid Al-Shahib et al. Int J Food Sci Nutr  
 date palm: its <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>,possible use as the  
 best food for the future



Zilpah Sheikh, MD, <https://www.webmd.com/diet/medjool-dates-health-benefits> ، Medjool Dates: Are There Health Benefits

Zilpah Sheikh, Medjool Dates: Are They Good for ou? Pros and Cons, Nutrition Information, and More, <https://www.webmd.com/diet/medjool-dates-health-benefits>

<https://www.beytoote.com/health/malady-remedy/melancholy-liver.html-characteristics>

۹۵۰۳۰۴/۹۴/<https://www.eshia.ir/feqh/archive/text/tabrizian/teb>

<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

۴۸۶۱۰۲/<https://www.ichi-oshi.jp/articles/common>

### منابع چینی

۱. اثربخشی و تابوهای خرما - پنج تابو در خوردن عناب - ۱۵ فایده عمده خوردن خرما - ژیهو  
۰=[utm\\_id?۴۶۸۳۲۹۲۳۹/https://zhuanlan.zhihu.com/p](https://zhuanlan.zhihu.com/p/۴۶۸۳۲۹۲۳۹)

۲. خرمای قرمز، خرمای سیاه، خرمای سبز و خرما اثرات و کارکردهای بسیار متفاوتی دارند،  
[۱۸۹۶۲۳۰۰۵۰۰۱۰۰۰cljw.html\\_۶۵۹۹۸۸۰۷۰۹\\_https://k.sina.cn/article](https://k.sina.cn/article/۱۸۹۶۲۳۰۰۵۰۰۱۰۰۰cljw.html_۶۵۹۹۸۸۰۷۰۹_)

۳. خوردن خرمای قرمز سرشار از مواد مغذی چه فوایدی دارد؟ - شبکه روزانه چین  
[/۲۱/۲۰۱۹۰۱/https://fashion.chinadaily.com.cn/a/html.WS۵c۴۵۵da۸a۳۱۰۱۰۵۶۸bdc۵۴۷۲](https://fashion.chinadaily.com.cn/a/۲۱/۲۰۱۹۰۱/https://fashion.chinadaily.com.cn/a/html.WS۵c۴۵۵da۸a۳۱۰۱۰۵۶۸bdc۵۴۷۲)

### منابع فرانسوی

۱ و ۲. فواید خرما برای سلامتی - مجله پزشکی  
<https://www.med.ma/magazine-medical/les-bienfaits-des-dattes-sur-۵۳۸-la-sante>

? Quels sont les bienfaits des dattes pour la santé  
<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/۱۸۵۱۲-alimentation-sont-bienfaits-dattes-sante>

۳. خرما: فواید، حفاظت، دستور العملها  
<https://www.doctissimo.fr/nutrition/aliments-et-boissons/guide-des->

ar.html\_۰a۹c۰۲/aliments/quels-sont-les-bienfaits-des-dattes

۴. تاریخ ها: خواص، مزایا و موارد منع مصرف

<https://www.projetecolo.com/quels-sont-les-bienfaits-des-dattes-html.۱۲۵۳-pour-notre-sante>

۵. [تمرکز] فواید خرما

Sa'Naturopathe

[/https://www.sanaturopatheenligne.fr/bienfaits-des-dattes](https://www.sanaturopatheenligne.fr/bienfaits-des-dattes)

۶. فواید خرما مضافتی QES Bio nouvelles - اخبار

<https://www.qes-france-bio.com/actualites/les-bienfaits-des-dattes-mazafati>

۷. تغذیه: فواید خرما برای سلامتی - بی بی سی نیوز آفریقا

<https://www.bbc.com/afrique/articles/c۹۸۰px۸۳۸۹۴۰.amp>

منبع به زبان فرانسوی از سایت رسمی BBC آفریقا

۸. اطلاعات سلامتی: ۷ فایده خرما

<https://www.hck.ma/fr/info-sante/infosante-les-bienfaits-des-dattes-۷>  
۳=dates/?page

### منابع ژاپنی

۱. چگونه در رژیم غذایی خرما بخوریم! زمان موثر در صبح یا با معده خالی

<https://www.ichi-oshi.jp/articles/common>

۲. کالری خرما چقدر است و چگونه آن را بخوریم؟ توضیح تفاوت با سایر میوه های خشک □  
بلاگ آریمامه

<https://arima.co.jp/nutslabo-blog/column/dates>

۳. ترکیبات غذایی خرما چیست؟ فواید زیادی برای سلامتی و زیبایی شما!

<https://www.kojima-ya.com/blog/about-dried-fruit/date-natsumeyashi-eiyou>

### منابع داخلی

فواید مصرف خرما در ماه مبارک رمضان | سینا رسانه

[/https://pr.tums.ac.ir](https://pr.tums.ac.ir)