

عنوان مقاله:

صبر، اسلام، سرتونین: سیری در جایگاه خرما در منابع دینی و مقالات علمی

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

بیبا علیزاده نرمیقی - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

آریو موحدی - استادیار گروه بهداشت در تغذیه دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: آیات و روایات متعددی در خصوص خوراکی های مختلف با ذکر خواص موجود می باشد که خرما یکی از مهمترین آن موارد است. از خواص مذکور برای این میوه، افزایش صبر در خورنده آن است. در این تحقیق سعی بر آن شده است تا ضمن بررسی آیات و روایات، ارتباط کشفیات علمی روز در خصوص نظر اسلام مورد بررسی قرار گیرد. روش: تحقیق حاضر کتابخانه پایه بوده که با استفاده از منابع اسلامی بانک های اطلاعاتی جامعه التفاسیر، مجموعه روایات بانک حدیث نور، مقالات پایگاه های اطلاع رسانی PubMed, SID, GoogleScholar در بازه زمانی (2005-2016) کلیدواژه های خرما، ویتامین ب، سرتونین، آرامش، صبر و روحیه بسته به منبع مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها: براساس یافته ها آنچه در آیات قرآن، احادیث و روایات آمده نشان از اهمیت خرما دارد. به گونه ای که نام درخت خرما بیش از 20 بار در قرآن تکرار شده و در جایی دیگر برای نشان دادن این اهمیت، خرما از سایر میوه ها جدا شده است «فیهما فاکهه و نخل و رمان». وجود احادیث بسیار نیز در مورد فواید خرما قابل تأمل است. از جمله فواید ذکر شده در احادیث برای خرما افزایش حلم و بردباری و زدودن اندوه است. خرما حاوی املاح و انواع ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B می باشد؛ به گونه ای که مصرف 100 گرم خرما در روز 11/5 درصد نیاز روزانه به B3 و 19 درصد نیاز به B6 را تأمین می کند. خرما علاوه بر آن حاوی اسید آمینه تربیتوفان یکی از آمینواسیدهای ضروری رژیم غذایی انسان است که در ساخت برخی میانجی های عصبی مانند سروتونین، یکی از انتقال دهنده های عصبی بسیار مهم و کوآنزیم هایی مانند نیاسین مؤثر است. از آنجا که تبدیل تربیتوفان به سروتونین و نیاسین به ویتامین B6 وابسته است خرما می تواند بخشی از این نیاز را تأمین نماید. سروتونین بر روی بسیاری از فعالیت های بدن از جمله تنظیم خواب، اشتها و حالات خلقی اثر می گذارد. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داده است سروتونین نه تنها بر شرایط روحی افراد مؤثر است، بلکه بر وضعیت سلامت جسمی فرد نیز نقش بسزایی دارد. کاهش تولید سروتونین در سلول های عصبی باعث افسردگی می شود. هم چنین بالا و پایین رفتن میزان سروتونین بر روی قسمتی از مغز افراد که میزان عصبانیت را کنترل می کند، تأثیر می گذارد، به طوری که موش هایی که دچار کمبود سروتونین می شوند رفتارهای تهاجمی بیشتری از خود نشان می دهند. هم چنین با توجه به نقش سروتونین در تولید ملاتونین از مسیر سروتونین ان استیل ترانسفرز و یا آریلالکلامین ان استیل ترانسفرز و اهمیت ملاتونین در بسیاری از تنظیمات بدن و مغز از جمله شرایط روحی افراد، خرما نقش خود را به عنوان یک محرک تولید این هورمون ها برجسته می سازد. ازسوی دیگر با توجه به نقش قند در بهبود شرایط روانی افراد جذب سریع قند خرما علاوه بر تأمین انرژی سلول های عصبی در آرامش فرد مؤثر می باشد. نتیجه گیری: گرچه با توجه به یافته های این تحقیق تأثیر خرما بر بهبود روحیه و کاهش پرخاشگری افراد و افزایش صبر ایشان از مسیر تولید سروتونین نشان داده شده است، لیکن تحقیقات آینده بر روی اثرات فیتوکمی ...

کلمات کلیدی:

خرما، سرتونین، ویتامین ب، پیریدوکسین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/474585>



