

デーツは、ナツメヤシの実のドライフルーツです。エジプトや中近東でよく食されるそうですがラナウでもよく見かけます。ラナウではクルマ(kurma)と呼ばれています。栄養価がとても高いので、ラマダン（ムスリムが日中断食を行う期間）のときの日没後の食事（breakfast, fastは断食でそれをbreakつまり破る）時にスターターとして食されるようです。YouTube にデーツの効用に関する記事がいくつか公開されています。その中の一つを翻訳して次ページ以降に添付しました。デーツをラナウのお土産にするのもよいかもしれません。日本では上野アメ横にある小島屋から通販で購入することができます。



デーツ, 5 リンギ (150 円)



クアラルンプール空港のデーツ
販売店

YouTube 上のデーツに関する記事

- <https://www.youtube.com/watch?v=mMiPmqbALNw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iIOTTYKGI8A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=F9gk-lG7efs>

上野アメ横 小島屋

- <https://www.kojima-ya.com/fs/kojimaya/c/b021>

Eat 3 Dates Daily And These 6 Things Will Happen To Your Body!

Just like other dried healthy snacks, if you eat dates on a daily basis, you will get tremendous health benefits. But what are they?

Dates are an ancient food. Some archeological evidence even suggest they were around as far back as 7000 BC.

We also know that this wrinkled, brown fruit has been a staple food in the Middle East for thousands of years and for good reason.

To start, dates are chock-full of minerals, vitamins, and health-benefiting phytonutrients. They contain copper, iron, potassium, magnesium, manganese, a slew of B vitamins including B6 (pyridoxine), niacin, pantothenic acid, and riboflavin.

They also contain good amounts of vitamins A and K and the carotenes, lutein and zeaxanthin. They are also high in fiber, which is very beneficial for helping your body remove toxins in an easy and effective manner.

Many studies have been done on the health benefits of people who eat dates.

One 2003 study in particular that was published in the International Journal of Food, Sciences and Nutrition even suggests that "dates may be considered as an almost ideal food, providing a wide range of essential nutrients and potential health benefits."

This study concluded that dates contain at least 15 minerals, including selenium, an element that many researchers now believe is powerful anti-cancer agent and a potent immune booster.

It also showed that dates contains 23 types of amino acids and some pretty good

毎日デーツ（ナツメヤシの実）を3つ食べれば、あなたの身体に次に述べる6つのことが起こります！

他の干した身体に良いスナックと同じように、毎日デーツを食べると、健康上大きなメリットが得られます。しかし、それは何でしょう？

デーツは大昔からある食べ物です。いくつかの考古学的な証拠が、デーツはまさに約紀元前7000年の昔にあったことを示唆しています。

私たちはまた、このしわの寄った茶色の果実が何千年もの間そして正当な理由で中東での主食だったことを知っています。

まず第一に、デーツはミネラル、ビタミン、そして身体に良い植物性栄養素がいっぱいです。

それらは銅、鉄、カリウム、マグネシウム、マンガン、およびB6（ピリドキシン）、ナイアシン、パントテン酸、リボフラビンを含むたくさんのビタミンB類を含んでいます。

ビタミンAとK、カロチン、ルテインとゼアキサンチンも含まれています。デーツはまた、繊維が豊富ですので、あなたの身体から簡単かつ効果的な方法で毒素を除去する助けをするのに極めて有益です。

デーツを食べる人々の健康上の利点について多くの研究が行われてきました。

特に2003年の食と科学と栄養に関する国際的会報に掲載された研究では、「デーツは幅広い必須栄養素を提供し内面的な健康効果をもたらすので、ほゞ理想的な食品とみなしてよい」とさえ示唆しています。

この研究は、デーツは、15種類のミネラルを含んでおり、その中には、多くの研究者が現在強力な抗癌剤であり、強力な免疫増強剤であると信じているセレンを含んでいると結論付けました。

その研究は、また、デーツが23種類のアミノ酸とパルミトレイン酸、オレイン酸、リノール酸、

unsaturated fatty acids such as palmitoleic, oleic, linoleic, and linolenic acids.

And you don't have to eat a ton of dates to benefit from them. In fact, just eating 3 dates a day can produce some pretty amazing results.

1. Quick energy boost.

Eating dates can provide you with a safe and effective energy boost. They are just what you need when you hit that 3 pm low. So instead of drinking an energy drink, try to eat dates. Plus, munching on them burns calories and makes you more alert. The dietary fiber in dates will keep you energized for longer and help you avoid the dreaded "sugar-crash" that comes with other sweet snacks.

2. Improve Your Digestion.

Dates are especially high soluble fibers. Soluble fiber draws water from your digestive tract, which is why your grandmother probably told you to eat a few dates when things got a little "backed-up." Ironically, dates are also helpful with diarrhea as they help balance your digestive tract. Eating a few dates is a fast and effective way to relieve any gut discomfort because they help improve good bacteria in your digestive tract.

3. Boost Immunity and Strengthen Your Bones.

As mentioned, dates are rich in magnesium, copper, manganese, and selenium and as studies show, selenium is widely known to help preventive cancer.

Dates are also a super-food for strengthening bones and fighting off diseases like osteoporosis. They are particularly good as you begin to age and your bones gradually weaken.

そしてリノレン酸のようないくつかのかなり良い不飽和脂肪酸を含むことを示した。

そして、あなたはそれらから効果を得るためにたくさんの日付を食べる必要はありません。実際、1日に3つの日付を食べるだけで、かなり驚くべき結果が得られます。

1. すばやいエネルギーの増強

日付を食べるとあなたは安全で効果的にエネルギーを増強することができます。午後3時に元気がないと感じたときに必要なものは日付だけです。だからエネルギードリンクを飲むのではなく、日付を食べるようにしてください。さらに、それらをむしゃむしゃ食べることでカロリーを消費し、あなたにもっと機敏にします。日付中の食物繊維はあなたをより長く活性化させ続け、そして他の甘いスナックがもたらす恐ろしい「シュガークラッシュ」を避ける助けをします。

2. 消化を改善

日付は特に高溶解性繊維です。溶解性繊維はあなたの消化器官から水を奪い取るので、栄養を補給するようなときに、あなたの祖母はあなたに多分日付は数個食べるようにと言ったのです。日付はあなたの消化器管のバランスをとるのに役立つので、皮肉なことに、日付は下痢にも役立ちます。日付をいくつか食べることは消化器管の良いバクテリアを増やす助けをするので腸の不快感を和らげる即効的かつ効果的な方法です。

3. 免疫力を高め、骨を強化

上述したように、日付はマグネシウム、銅、マンガン、およびセレンが豊富であり、研究が示す通り、セレンは癌の予防を助けることで広く知られています。日付は、また、骨を強化し、骨粗鬆症のような病気を撃退するためのスーパーフードです。あなたが年をとり始め、あなたの骨が徐々に弱くなるにつれて、日付は特に良いです。

4. Balance Iron levels in Anemia.

Anemia is more widespread than you might think and is usually a direct result of the typical western diet.

Dates are full of iron and as such, an excellent food source to help balance out these levels in anemic patients, ultimately increasing their overall energy and strength.

5. Keep Your Heart Healthy.

There is a lot of evidence now that dates are good for your heart, especially if you soak them overnight and then crush them before you eat them first thing in the morning.

The high levels of potassium are excellent for your heart and have been shown in studies to help reduce the risk of stroke and other heart-related diseases.

We also know that this sweet brown fruit is a wonderful help in reducing the bad cholesterol, which doctors say is a big factor in heart issues such as heart attacks and strokes.

6. Relieve Allergies.

Dates also contain high levels of organic sulfur, which is known to be helpful for reducing allergic reactions.

According to a 2002 study, organic sulfur compounds can help relieve the number and intensity of symptoms from SAR (Seasonal Allergic Rhinitis).

4. 貧血での鉄レベルのバランス

貧血は想像以上に広範囲に広がっており、通常は典型的な西洋食の直接の結果です。

デーツは鉄分を豊富に含んでいるので、貧血患者の鉄分レベルのバランスを保つ助けをする優れた食料源であり、究極的には患者の全体的なエネルギーと体力を高めます。

5. 心臓を健康に保つ

特に、一晩中浸して朝一番に食べる前に潰すと、デーツは心臓に良いという証拠が今や多く存在します。

高レベルのカリウムは心臓にとって優れており、発作やその他の心臓関連疾患のリスクを減らすのに役立つことが研究で示されています。

私たちはまた、この甘い茶色の果実が悪玉コレステロールを減らすのに素晴らしい助けをすることを知っています、そして医師はコレステロールは心臓発作のような心臓の問題の大きな要因であると言います。

6. アレルギーを緩和する

デーツには高レベルの有機硫黄も含まれています。これはアレルギー反応を減らすのに役立つことが知られています。

2002年の研究によると、有機硫黄化合物はSAR（季節性アレルギー性鼻炎）による症状の回数と強度を軽減するのに役立ちます。