Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

The role of dates as a fruit mentioned in Quran in human health: From traditional medicine to modern medicine

Amin Hasanvand (PhD)[1]*

1. Social Determinants of Health Research Center, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
28 Mar. 2025
Revised:
31 May 2025
Accepted:
10 June 2025
Published Online:
9 July 2025

ABSTRACT

Background and aim: The Holy Quran, in its emphasis on healthy nutrition, identifies dates as both a nutritionally valuable fruit (mentioned 20 times) and a divine blessing. The hadiths of the Infallibles (PBUH) further characterize dates as a "heavenly fruit," highlighting their therapeutic and preventive health benefits. The present study scientifically examines the therapeutic and preventive effects of dates on human health.

Materials and methods: In this review article, 43 articles from electronic databases and search engines—including PubMed, Google Scholar, and SID—were analyzed.

Findings: Dates contain valuable bioactive compounds, including essential fatty acids (oleic, myristic, and linoleic), B-group vitamins (B1, B2, B3), vitamins C and A, dietary fiber, and pectin. Studies have reported multiple therapeutic properties for these compounds, such as anti-inflammatory, antioxidant, antitumor, antidiabetic, and cardioprotective effects. These properties position dates as a functional food with potential applications in disease prevention and adjunctive therapy.

Conclusion: The verses of the Holy Quran, through their repeated references to dates, emphasize the importance of this heavenly fruit in nutrition and health. This special attention from Almighty God demonstrates divine grace toward the health of His servants. The harmony between divine guidance and scientific discoveries reveals God's supreme wisdom in creating this blessed fruit. Dates truly represent a treasure trove of health secrets, valued both in religious texts and modern science.

Keywords: Holy Quran, Dates, Health

Cite this article: Hasanvand A. The role of dates as a fruit mentioned in Quran in human health: From traditional medicine to modern medicine. Islam and Health Journal. 2025; 10(1): 63-71.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Amin Hasanvand
Address: Department of Physiology and Pharmacology, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.
E-mail: dr.hasanvand@yahoo.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

نقش میوه قرآنی خرما در سلامت انسان: از طب سنتی تا پزشکی مدرن

امین حسنوند (PhD)[1*]

۱. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم آباد، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله مروری

سابقه و هدف: قرآن کریم با تأکید بر تغذیه سالم، خرما را به عنوان میوه‌ای با ارزش (با ۲۰ بار ذکر) و نعمت الهی معرفی کرده است. احادیث معصومین(ع) نیز با توصیف خرما به عنوان «میوه بهشتی»، بر خواص درمانی و پیشگیرانه آن در سلامت انسان تأکید دارند. این مطالعه به بررسی علمی اثرات درمانی و پیشگیرانه خرما بر روی سلامت انسان می‌پردازد.

مواد و روش‌ها: در مطالعه مروری حاضر، ۴۳ مقاله از پایگاه‌های الکترونیکی و یا موتور جستجوگر از جمله PubMed، Google Scholar و SID مورد بررسی قرار گرفته است.

یافته‌ها: خرما حاوی ترکیبات فعال ارزشمندی از جمله اسیدهای چرب ضروری (اولئیک، میریستیک و لینولئیک)، ویتامین‌های گروه B، C و A، فیبر غذایی و پکتین است. مطالعات، خواص درمانی متعددی را برای این ترکیبات گزارش کرده‌اند، از جمله: اثرات ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدتوموری، ضددیابتی و محافظت از سیستم قلبی–عروقی. این ویژگی‌ها، خرما را به یک ماده غذایی عملکردی با پتانسیل پیشگیری و کمک به درمان بیماری‌ها تبدیل کرده است.

نتیجه‌گیری: آیات قرآن کریم با اشاره‌های مکرر به خرما، بر اهمیت این میوه بهشتی در تغذیه و سلامتی تأکید کرده‌اند. این توجه ویژه پروردگار متعال نشان‌دهنده لطف الهی نسبت به سلامت بندگان است. این هماهنگی بین توصیه‌های الهی و کشفیات علمی، نشانگر حکمت بالغه پروردگار در آفرینش این میوه پربرکت است. خرما به راستی گنجینه‌ای از رازهای سلامتی است که هم در متون دینی بر آن تأکید شده و هم علم امروز به ارزش‌های آن پی برده است.

دریافت: ۱۴۰۴/۱/۸
ویرایش: ۱۴۰۴/۳/۱۰
پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۲۰
انتشار: ۱۴۰۴/۴/۱۸
واژگان کلیدی: قرآن کریم، خرما، سلامتی

استناد: امین حسنوند. نقش میوه قرآنی خرما در سلامت انسان: از طب سنتی تا پزشکی مدرن. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۴؛ ۱۰(۱): ۷۱-۶۳.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** امین حسنوند
آدرس: خرم آباد، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دانشکده پزشکی، گروه فیزیولوژی و فارماکولوژی.
رایانامه: dr.hasanvand@yahoo.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

مقدمه

قرآن کریم کتاب هدایت و رحمت است که خواندن آن برکات بسیاری دارد. با تلاوت آیات این کتاب آسمانی، انسان قدم در مسیر قرب به خداوند کریم می‌گذارد و هرچه بیشتر با آن انس بگیرد، به درجات بالاتری از معنویت دست می‌یابد. از سوی دیگر، قرآن کریم گنجینه‌ای بی‌نظیر از معارف و اسرار الهی است که با تدبر در آیاتش، پرده از حقایق عمیق هستی برداشته می‌شود. بنابراین می‌توان گفت انس با قرآن هم موجب تقرب به پروردگار می‌شود و هم راهگشای کشف حقایق و معارف ناب الهی خواهد بود. قرآن مانند اقیانوسی بیکران است که هر چه انسان بیشتر در معانی آن تأمل کند، لطف خدا را روشنتر درک کرده و از اسرار عمیق آن بیشتر آگاه می‌شود.

نخل (با نام‌های محلی مانند مُخ، مُخ، مُگ یا مُق) به گروهی از گیاهان تیره نخلیان اطلاق می‌شود. معروف‌ترین گونه این خانواده، درخت خرما است. گونه نخل خرما در سال ۱۷۵۳ میلادی توسط کارل لینه، دانشمند سوئدی، نام‌گذاری و طبقه‌بندی شد. این گیاه عمدتاً در نیمکره شمالی، به‌ویژه در کشورهایی مانند ایران، پاکستان، عراق، عربستان سعودی، سایر کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس، کشورهای شمال آفریقا و بخش‌هایی از ایالات متحده آمریکا کشت می‌شود. همچنین به‌صورت پراکنده در نیمکره جنوبی نیز یافت می‌شود. خرما با بیش از ۳۰۰۰ گونه در جهان، از جمله میوه‌های بسیار متنوع است که برخی از معروف‌ترین انواع آن در ایران عبارتند از: هلیله، مضافتی، شکری چرپان و بارشاهی. این میوه به دلیل ارتفاع ۳۰ متری درخت و ریشه‌های عمیق ۳۰ متری آن، در برابر سموم شیمیایی مقاوم بوده و محصولی ارگانیک محسوب می‌شود. خرما سرشار از مواد مغذی مانند انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، انواع ویتامین‌ها (A، B1، B2 و B3)، مواد معدنی (منیزیم، کلسیم، آهن) و به‌ویژه فیبر غذایی است که نقش مهمی در تأمین سلامت بدن دارد. در دوران طلایی تمدن اسلامی (قرون ۷ تا ۱۵ میلادی)، دانشمندانی چون ابن‌سینا و ابن‌بیطار نقش مهمی در توسعه کاربرد دارویی گیاهان در طب سنتی–اسلامی داشتند (۱). شواهد به‌دست‌آمده از مقابر پادشاهان، و سنگ‌نوشته‌های باستانی گویای آن است که خرما از هزاران سال پیش جایگاهی اساسی در رژیم غذایی و حفظ تندرستی انسان‌ها داشته است (۲). همچنین، در طب سنتی، خرما از گذشته تا امروز برای درمان مشکلات مختلفی از جمله مشکل فراموشی، کاهش سطح هوشیاری و اختلالات عصبی در نقاط مختلف جهان کاربرد دارد (۳). در نهایت مشخص گردیده است که خرما می‌تواند به عنوان یک گیاه دارویی سنتی، نقش مهمی در درمان بیماری‌های مختلف داشته باشد (۲).

خرما دارای ارزش پزشکی بالایی است و دین اسلام این میوه را در زمرهٔ مهم‌ترین میوه‌ها قرار داده است. خداوند در سوره بقره آیه ۲۶۶ می‌فرمایند: "أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ" (آیا یکی از شما دوست دارد که او را بوستانی از درختان خرما و انگور باشد که از زیرِ [درختانِ] آن نهرها جاری است و برای وی در آن بوستان از هر گونه میوه و محصولی باشد، در حالی که پیری به او رسیده و دارای فرزندان ناتوان [و خردسال] است، پس گردبادی که در آن آتش سوزانی است به آن بوستان برسد و یک پارچه بسوزد؟ [ریا و منت و آزار به همین صورت انفاق را نابود می‌کند] این گونه خدا آیاتش را برای شما توضیح می‌دهد تا بیندیشید). همچنین در سوره انعام آیه ۶۶ می‌فرمایند: "وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ" (و اوست که از آسمان آبی فرستاد، و به وسیله آن گیاهان گوناگون را [از زمین] رویاندیم، و از آن ساقه‌ها و شاخه‌های سبز درآوردیم، و از آن دانه‌های متراکم را خارج می‌کنیم، و از شکوفه درخت خرما خوشه‌های سر فروهشته [به وجود می‌آوریم]، و باغ‌هایی از انگور و زیتون و انار شبیه به هم و بی‌شباهت به هم [بیرون می‌آوریم]؛ به میوه‌اش چون میوه دهد و به رسیدن و کامل شدنش با تأمل بنگرید، مسلماً در این [امور] برای قومی که ایمان می‌آورند، نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیّت و قدرت خدا] ست). در سوره مبارکه رعد آیه ۴، نیز به درخت خرما اشاره شده است و خداوند بزرگ در این آیه می‌فرمایند: "وَفِي الْأَرْضِ قِطَعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" (و در زمین قطعاتی مجاور و متصل است (که آثار هر قطعه مباین قطعه دیگر است) زمینی برای تاکستان و باغ انگور قابل است، و یک جا برای زراعت غلاّت، و زمینی برای نخلستان آن هم نخل‌های گوناگون که همه با یک آب مشروب می‌شوند ولی ما بعضی را در نوع میوه بر بعضی برتری می‌دهیم، و این امور عاقلان را ادلّه واضحی (بر حکمت صانع) است). با مطالعه قرآن کریم متوجه خواهیم شد که این میوه در آیات متعدد دیگری از جمله سوره انعام آیه ۱۴۱، سوره نحل آیات ۱۱ و ۶۷، سوره اسراء آیه ۹۱، سوره کهف آیه ۳۲، سوره مریم آیات ۲۳ و ۲۵، سوره طه آیه ۷۱، سوره مومنون آیه ۱۹، سوره شعراء آیه ۱۴۸، سوره یس آیه ۳۴، سوره ق آیه ۱۰، سوره قمر آیه ۲۰، سوره رحمن آیات ۱۱ و ۶۸، سوره حاقه آیه ۷ و سوره عبس آیه ۲۹، توسط خداوند بزرگ بیان شده است.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

در آموزه‌های اسلامی و سیره پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع)، گیاهان دارویی و مواد طبیعی به‌عنوان موهبت‌های الهی مورد تأکید ویژه قرار گرفته‌اند. خرما نیز به عنوان یکی از این نعمت‌های الهی، در متون اسلامی از جایگاه ممتازی برخوردار است. پیامبر اکرم (ص) در سخنان خود بارها به فضیلت خرما اشاره فرموده‌اند. ایشان می‌فرمایند: «بر شما باد خرمای برنی؛ چرا که خستگی را از بین می‌برد، در روزهای سرد، گرمابخش است، گرسنگی را برطرف می‌کند و هفتاد و دو نوع شفا در آن نهفته است». همچنین در روایات دیگر آمده که خرما موجب تقویت بدن، افزایش بینایی و شنوایی، تقرب به خداوند و بهبود هضم غذا می‌شود. در کتاب مجمع البیان، ج ۳، ص ۵۱۱ از امام حضرت باقر(ع) امام شیعیان نقل شده که فرمود: «زن‌ها در هیچ چیز مثل خرما شفا نمی‌طلبند؛ چون خدا به مریم در موقع نفاسش خرما داد». با توجه به تأکیدات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین (ع) درباره اهمیت و خواص خرما، در این مطالعه مروری به بررسی اثرات مفید این میوه ارزشمند و تحقیقات علمی انجام شده در مورد خواص درمانی آن می‌پردازیم. لازم به ذکر است که این مطالعه بیشتر بر روی مطالعات علمی و یا مولکولی محققان پرداخته است.

مواد و روش‌ها

در مطالعه مروری حاضر، از پایگاه‌های الکترونیکی و یا موتور جستجوگر از جمله SID، Google Scholar، Scopus و PubMed، کلید واژه‌های خرما، اثرات ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدتوموری، ضد دیابتی، محافظتی و ترکیبات معدنی و غذایی مورد بررسی قرار گرفته و بعد از بررسی‌ها و مطالعه مقالات مختلف، نهایتا تعداد ۴۳ مقاله جهت استفاده در این مطالعه مروری مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

خرما با دارا بودن ترکیبات ارزشمندی چون کربوهیدرات‌ها، فیبر غذایی، آنزیم‌ها، پروتئین، چربی، مواد معدنی، ویتامین‌ها، اسیدهای فنولیک و کاروتنوئیدها، از خواص درمانی چشمگیری برخوردار است که شامل فعالیت آنتی‌اکسیدانی، ضدجهش‌زایی، ضدالتهابی، محافظت از دستگاه گوارش، کبد و کلیه، خاصیت ضدسرطانی و تقویت سیستم ایمنی می‌شود (۷-۴). روغن هسته خرما به‌عنوان منبعی غنی از اسیدهای چرب ضروری از جمله اسید اولئیک، اسید میریستیک و اسید لینولئیک شناخته می‌شود که کاربردهای گسترده‌ای در صنایع غذایی (به عنوان روغن خوراکی سالم)، آرایشی-بهداشتی و دارویی می‌تواند داشته باشد (۸). خرما به‌عنوان یک میوه پرانرژی، حاوی تراکم کالری بالایی می‌باشد و منبع غنی از کربوهیدرات‌ها محسوب می‌شود که حدود ۷۳ درصد وزن خشک آن را تشکیل می‌دهند. ترکیب قندی خرما عمدتاً شامل گلوکز (حدود ۹۰ درصد) به همراه فروکتوز و ساکارز می‌باشد که آن را به یک منبع انرژی سریع‌الاثر و طبیعی تبدیل می‌کند. این ویژگی‌های تغذیه‌ای، خرما را به انتخاب مناسبی برای تأمین انرژی فوری بدن تبدیل کرده است (۹ و ۱۰).

همچنین، خرما به‌عنوان یک میوه سرشار از ترکیبات زیست‌فعال، حاوی مقادیر قابل توجهی پلی‌فنول‌ها (به ویژه فلاونوئیدها)، ریزمغذی‌های ضروری، منیزیم، فسفات، آهن، روی، کلسیم و فیبر غذایی است که اثرات محافظتی بر سیستم عروقی داشته و پتانسیل درمانی در پیشگیری و کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی در انسان را دارا می‌باشد (۱۱ و ۱۲). ملانین استخراج‌شده از میوه خرما به‌عنوان منبعی امیدبخش از آنتی‌اکسیدان‌های خوراکی با پتانسیل کاربردی در صنایع غذایی و بیوتکنولوژی شناخته می‌شود. این ترکیب کاربردهای گسترده‌ای از جمله در تولید مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی، افزودنی‌های بسته‌بندی مواد غذایی و محصولات آرایشی-بهداشتی دارد. مطالعات امروزی در حال بررسی ترکیبات شیمیایی و کاربردهای مختلف ملانین خرما هستند (۱۳). تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره خرما حاوی ترکیبات فعال زیستی است که از طریق مهار آنزیم سیکلواکسیژناز (COX)، موجب مهار تشکیل اندوپروکسیدهای پروستاگلاندین می‌شوند. این مکانیسم منجر به اختلال در مسیر سنتز واسطه‌های التهابی نظیر پروستاگلاندین‌ها و ترومبوکسان‌ها می‌شود و در نتیجه اثرات ضدالتهابی قابل توجهی از خود نشان می‌دهد (۱۴). فلاونوئیدها به‌عنوان ترکیبات زیست‌فعال کلیدی در خرما شناخته می‌شوند که علاوه بر اثراتی مثل درمان کم‌خونی (۱۵)، می‌توانند با مکانیسم‌های چندگانه از بافت‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت کنند. مطالعات نشان می‌دهد این ترکیبات فنولی قادرند با دو مکانیسم موثر عمل نمایند: اولاً به‌عنوان آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مستقیم، رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و ثانیاً با مهار آنزیم‌های پراکسیداز و اکسیداز، در سطح آنزیمی از تولید گونه‌های فعال اکسیژن جلوگیری کنند (۱۶). این اثرات سینرژیستیک، خرما را به یک ماده غذایی با پتانسیل محافظت سلولی بالا تبدیل کرده است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که خرما یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود (۱۹-۱۷). خرما دارای غلظت بالایی از ترکیبات پلی‌فنلی می‌باشد (۲۰) و این ترکیبات فنلی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، قادرند به‌طور موثری رادیکال‌های آزاد را جذب و خنثی نمایند (۲۱). با این اوصاف، مطالعات نشان داده‌اند که

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

ترکیبات فیتوشیمیایی موجود در خرما با دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، می‌توانند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل سرطان ایفا کنند (۲۲ و ۲۳). مطالعات حیوانی اخیر نشان داده‌اند که گرده خرما (Phoenix dactylifera) با مکانیسم تعدیل بیان سیتوکین‌های التهابی، اثرات محافظتی قابل توجهی از خود نشان می‌دهد (۲۴). این پژوهش‌ها حاکی از آن است که ترکیبات فعال موجود در گرده خرما می‌توانند با تنظیم سیستم ایمنی و کاهش تولید سیتوکین‌های پیش‌التهابی، پتانسیل درمانی قابل توجهی در مدل‌های حیوانی داشته باشند. یک مطالعه دیگر نشان داد که عصاره متانولی بخش خوراکی خرما اثرات ضدالتهابی قابل توجهی دارد. این عصاره به‌طور معنی‌داری موجب کاهش تورم پا و همچنین کاهش سطح فیبرینوژن پلاسما می‌شود (۲۵). شواهد علمی حاکی از آن است که گنجاندن خرما در رژیم غذایی می‌تواند اثرات مثبتی بر کنترل گلیسمی و پروفایل لیپیدی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشد (۲۶). نتایج یک مطالعه تجربی روی مدل حیوانی دیابت ناشی از آلوکسان نشان داد که تجویز خوراکی عصاره خرما (Phoenix dactylifera extract) منجر به بهبود معنی‌دار وزن بدن در موش‌های دیابتی می‌گردد (۲۷).

مطالعات فارماکولوژیک نشان می‌دهد که ترکیبات عصاره خرما از جمله فلاونوئیدها، استروئیدها، ترکیبات فنلی و ساپونین‌ها، دارای خواص ضددیابتی قابل توجهی هستند (۲۸). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که بتا–دی–گلوکان موجود در خرما دارای خواص ضدتوموری است (۲۹). بررسی‌های انجام‌شده بر مدل حیوانی تأیید کرد که گلوکان‌های ترکیب‌کننده خرما، اثرات ضدتوموری وابسته به دوز از خود نشان می‌دهند که در دوز ۱ میلی‌گرم بر کیلوگرم به حداکثر کارایی می‌رسد (۳۰). عصاره دانه خرما می‌تواند با القای آپوپتوز در سلول‌های سرطان پستان انسان، به‌عنوان یک منبع دارویی امیدبخش مورد توجه قرار گیرد. این یافته‌ها، آن را به‌عنوان انتخاب مؤثر و حیاتی در طراحی داروهای ضدسرطانی مطرح می‌سازد (۳۱).

نتایج پژوهش‌ها نشان داد عصاره گرده خرما دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی در آزمون‌های DPPH (2,2-Diphenyl-1-Picrylhydrazyl)، ABTS (2,2-Azino-Bis-3-Ethylbenzothiazoline-6-Sulfonic Acid)، FRAP (Ferric-Reducing/Antioxidant Power) و TAC (Total Antioxidant Capacity) می‌باشد (۳۲). همچنین مشخص شده است که عصاره گرده خرما با القای آپوپتوز وابسته به دوز و توقف چرخه سلولی، اثر ضدسرطانی بر روی سلول‌های سرطان کولون و کبد نیز دارد (۳۲). مطالعات دیگر نشان داده‌اند که عصاره هیدروالکلی دانه خرما از طریق مکانیسم وابسته به اندوتلیوم و NO، باعث اثرات آرامش‌بخشی در عروق موش‌های سالم و موش‌های دارای فشار خون بالا می‌شود؛ که احتمالاً توسط ترکیبات فنلی مانند اسید پروتوکاتچوئیک و اسید کافئیک واسطه می‌شود (۳۳). علاوه بر این، بررسی‌ها بر روی اثرات میوه خرما بر روی کلیه مشخص کرده است که خرما دارای اثرات بالقوه‌ای در برابر آسیب‌های کلیوی داشته و می‌تواند این عضو حیاتی بدن را محافظت کند (۳۴ و ۳۵).

نتایج مطالعات نشان داده است که عصاره‌های آبی و اتانولی میوه خرما و به میزان کمتری هسته آن، به‌طور معنی‌داری موجب بهبود زخم‌های معده، کاهش سطح هیستامین و گاسترین ناشی از اتانول، و افزایش ترشح موسین معده می‌شوند (۳۶). همچنین، مطالعات نشان می‌دهند که مصرف پودر خرما و بیسکویت حاوی خرما با افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به کاهش زخم معده کمک کند (۳۷). تحقیقات اثبات کرده‌اند که عصاره دانه خرما با کاهش معنادار اسیدیته معده، بهبود شاخص‌های زخم، کاهش حجم معده، افزایش pH و تقویت سد مخاطی معده، اثرات درمانی چشمگیری در پی داشته است (۳۸). مطالعات نشان داد که مصرف منظم خرما به‌طور معناداری موجب افزایش سطح هموگلوبین، هماتوکریت و فریتین سرم در تمام گروه‌های سنی شده و می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مقرون‌به‌صرفه در پیشگیری و کنترل کم‌خونی فقر آهن مطرح باشد (۳۹). همچنین، مصرف خرمای سیاه موجب افزایش معنی‌دار شاخص‌های هماتولوژیک از جمله هماتوکریت، شمارش گلبول‌های قرمز، میانگین حجم گلبولی و پارامترهای ذخیره آهن (فریتین سرم، اشباع ترانسفرین) می‌گردد (۴۰). بررسی ترکیبات معدنی خرما نشان داده است که این میوه مغذی حاوی مقادیر قابل توجهی از عناصر ضروری شامل پتاسیم، فسفر، منیزیم، روی، منگنز، سلنیوم، کبالت، مس و کلسیم می‌باشد (۴۱ و ۴۲). همچنین ترکیبات غذایی خرما نشان می‌دهد که این میوه حاوی طیف وسیعی از ریزمغذی‌های ضروری از جمله حداقل شش ویتامین مهم از جمله مقادیر متوسط ویتامین C، ویتامین‌های گروه B از جمله تیامین B1، ریبوفلاوین B2، نیاسین، ویتامین A و همچنین حاوی فیبر غذایی و پکتین می‌باشد، که نقش مهمی در خواص سلامت‌بخش خرما ایفا می‌کنند (۴۳).

نتیجه‌گیری

قرآن کریم هم راهی به سوی تقرب الهی است و هم گنجینه‌ای از معارف ناب؛ هرچه فرد بیشتر با آن مأنوس شود، هم به خدا نزدیک‌تر می‌شود و هم از اسرار هستی آگاه‌تر می‌گردد. این کتاب آسمانی، دریایی بیکران است که تلاوت و تدبّر در آن، برکات مادی و معنوی بی‌شماری به همراه دارد. قرآن کریم با تکرار اشاره‌های خود به خرما، جایگاه ممتاز این میوه الهی را در نظام تغذیه و سلامت انسان به تصویر کشیده است. این تأکیدهای پیاپی، جلوه‌ای از رحمت

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

بیکران پروردگار است که با معرفی این نعمت ارزشمند، راه سلامت و تندرستی را به بندگانش نشان می‌دهد. شگفت‌انگیز آنکه یافته‌های نوین علوم پزشکی و تغذیه، به‌خوبی با توصیه‌های قرآنی همخوانی دارد و این هماهنگی، گواهی روشن بر حکمت بی‌نظیر خداوند در آفرینش این میوه پربرکت است. خرما را باید گنجینه‌ای ناشناخته از اسرار سلامتی دانست که از سویی در متون مقدس دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و از سوی دیگر، دانش امروز به تدریج به ابعاد شگفت‌انگیز خواص آن پی می‌برد. این پیوند ناگسستنی بین وحی الهی و کشفیات علمی، بر عظمت طراحی حکیمانه نظام آفرینش و توجه خالق مهربان به کوچک‌ترین نیازهای مادی و معنوی بندگانش گواهی می‌دهد.

ملاحظات اخلاقی: در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

تضاد منافع: نویسنده اعلام می‌نماید که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از کلیه همکاران معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی لرستان جهت فراهم نمودن بستر مناسب برای بررسی مقالات تقدیر و تشکر به‌عمل می‌آید.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

References

1. Thoker SA, Patel S. Role of traditional islamic and arabic plants in treatment of fever. Tropical Plant Research. 2020; 7(1): 144-8.
2. Sedighi-Khavidak S, Shekarbeygi N, Delfani M, Haidar Nejad F. Nutritional and medicinal values of dates (Phoenix Dactylifera L.) from the perspective of modern medicine and Iranian traditional medicine. Complementary Medicine Journal. 2022; 12(1): 44-55.
3. Sheikh BY, Zihad SNK, Sifat N, Uddin SJ, Shilpi JA, Hamdi OA, et al. Comparative study of neuropharmacological, analgesic properties and phenolic profile of Ajwah, Safawy and Sukkari cultivars of date palm (Phoenix dactylifera). Oriental Pharmacy and Experimental Medicine. 2016; 16: 175-83.
4. Tang Z-X, Shi L-E, Aleid SM. Date fruit: chemical composition, nutritional and medicinal values, products. Journal of the Science of Food and Agriculture. 2013; 93(10): 2351-61.
5. Younas A, Naqvi SA, Khan MR, Shabbir MA, Jatoi MA, Anwar F, et al. Functional food and nutra-pharmaceutical perspectives of date (Phoenix dactylifera L.) fruit. Journal of Food Biochemistry. 2020; 44(9): e13332.
6. El-Gendy ZA, Abdelazeem S, Jaleel GAA, Ali ME, Mohamed A, Salah A, et al. Anti-inflammatory and anti-rheumatic effects of Phoenix dactylifera L.(date palm) seed by controlling cytokines and inhibiting JAK1/STAT3 pathway on CFA-induced arthritis rat and its phytochemical profiling. Journal of Ethnopharmacology. 2024; 329: 118138.
7. Ouamnina A, Alahyane A, Elateri I, Abderrazik M. Pharmacological insights, traditional applications, and determinants of phytochemical composition in date palm fruit (Phoenix dactylifera L.): A comprehensive review. Journal of Food Composition and Analysis. 2024: 106784.
8. Habib HM, Kamal H, Ibrahim WH, Dhaheri ASA. Carotenoids, fat soluble vitamins and fatty acid profiles of 18 varieties of date seed oil. Industrial Crops and Products. 2013; 42: 567-72.
9. Eid NM, Al-Awadi B, Vauzour D, Oruna-Concha MJ, Spencer JP. Effect of cultivar type and ripening on the polyphenol content of date palm fruit. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2013; 61(10): 2453-60.
10. Maqsood S, Adiamo O, Ahmad M, Mudgil P. Bioactive compounds from date fruit and seed as potential nutraceutical and functional food ingredients. Food Chemistry. 2020; 308: 125522.
11. Al-Dashti YA, Holt RR, Keen CL, Hackman RM. Date Palm Fruit (Phoenix dactylifera): Effects on Vascular Health and Future Research Directions. International Journal of Molecular Sciences. 2021; 22(9): 4665.
12. M Abo-El-Saad M, MS Shawir S. Nutritional and Medicinal Value of Mineral Elements in Dates. The Egyptian Science Magazine. 2024; 11(1): 43-51.
13. Alam MZ, Ramachandran T, Antony A, Hamed F, Ayyash M, Kamal-Eldin A. Melanin is a plenteous bioactive phenolic compound in date fruits (Phoenix dactylifera L.). Scientific Reports. 2022; 12(1): 6614.
14. Zhang C-R, Aldosari SA, Vidyasagar PSPV, Shukla P, Nair MG. Health-benefits of date fruits produced in Saudi Arabia based on in vitro antioxidant, anti-inflammatory and human tumor cell proliferation inhibitory assays. Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences. 2017; 16(3): 287-93.
15. Puspita L, Purwanto B, Wasita B, Dewi YL, Widyaningsih V, Suhendi A. Antianaemic Potential of Flavonoids from Ajwa Date Fruits: An In Silico Study. Tropical Journal of Natural Product Research. 2024; 8(4): 6832-9.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

16. Bentrad N, Hamida-Ferhat A. Chapter 22 - Date palm fruit (Phoenix dactylifera): Nutritional values and potential benefits on health. In: Preedy VR, Watson RR, editors. The Mediterranean Diet (Second Edition): Academic Press; 2020. p. 239-55.
17. Zineb G, Boukouada M, Djeridane A, Saidi M, Yousfi M. Screening of antioxidant activity and phenolic compounds of various date palm (Phoenix dactylifera) fruits from Algeria. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism. 2012; 5(2): 119-26.
18. Ouamnina A, Alahyane A, Elateri I, Boutasknit A, Abderrazik M. Relationship between phenolic compounds and antioxidant activity of some moroccan date palm fruit varieties (Phoenix dactylifera L.): A two-year study. Plants. 2024; 13(8): 1119.
19. Jaouhari Y, Disca V, Ferreira-Santos P, Alvaredo-López-Vizcaíno A, Travaglia F, Bordiga M, et al. Valorization of date fruit (Phoenix dactylifera L.) as a potential functional food and ingredient: Characterization of fiber, oligosaccharides, and antioxidant polyphenols. Molecules. 2024; 29(19): 4606.
20. Đurović S, Kojić I, Radić D, Smyatskaya YA, Bazarnova JG, Filip S, et al. Chemical constituents of stinging nettle (Urtica dioica L.): A comprehensive review on phenolic and polyphenolic compounds and their bioactivity. International Journal of Molecular Sciences. 2024; 25(6): 3430.
21. Biglari F, AlKarkhi AF, Easa AM. Antioxidant activity and phenolic content of various date palm (Phoenix dactylifera) fruits from Iran. Food Chemistry. 2008; 107(4): 1636-41.
22. Lamia FS, Mukti RF. Bangladeshi wild date palm fruits (Phoenix sylvestris): Promising source of anti-cancer agents for hepatocellular carcinoma treatment. International Journal of Applied Sciences and Biotechnology. 2021; 9(1): 32-7.
23. Khattak MNK, Shanableh A, Hussain MI, Khan AA, Abdulwahab M, Radeef W, et al. Anticancer activities of selected Emirati Date (Phoenix dactylifera L.) varieties pits in human triple negative breast cancer MDA-MB-231 cells. Saudi Journal of Biological Sciences. 2020; 27(12): 3390-6.
24. Elberry AA, Mufti ST, Al-Maghrabi JA, Abdel-Sattar EA, Ashour OM, Ghareib SA, et al. Anti-inflammatory and antiproliferative activities of date palm pollen (Phoenix dactylifera) on experimentally-induced atypical prostatic hyperplasia in rats. Journal of Inflammation. 2011; 1: 8-13.
25. Mohamed DA, Al-Okbi SY. In vivo evaluation of antioxidant and anti-inflammatory activity of different extracts of date fruits in adjuvant arthritis. Polish Journal of Food and Nutrition Sciences. 2004; 54(4): 397-402.
26. Miller C, Dunn E ,Hashim I. The glycaemic index of dates and date/yoghurt mixed meals. Are dates 'the candy that grows on trees'? European Journal of Clinical Nutrition. 2003; 57(3): 427-30.
27. Mard SA, Jalalvand K, Jafarinejad M, Balochi H, Naseri MKG. Evaluation of the antidiabetic and antilipaemic activities of the hydroalcoholic extract of Phoenix dactylifera palm leaves and its fractions in alloxan-induced diabetic rats. The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS. 2010; 17(4): 4.
28. Michael HN, Salib JY, Eskander EF. Bioactivity of diosmetin glycosides isolated from the epicarp of date fruits, Phoenix dactylifera, on the biochemical profile of alloxan diabetic male rats. Phytotherapy Research. 2013; 27(5): 699-704.
29. Ishurd O, Sun C, Xiao P, Ashour A, Pan Y. A neutral β-d-glucan from dates of the date palm, Phoenix dactylifera L. Carbohydrate Research. 2002; 337(14): 1325-8.
30. Ishurd O, Kennedy JF. The anti-cancer activity of polysaccharide prepared from Libyan dates (Phoenix dactylifera L.). Carbohydrate Polymers. 2005; 59(4): 531-5.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

31. Khan MA, Singh R, Siddiqui S, Ahmad I, Ahmad R, Upadhyay S, et al. Anticancer potential of Phoenix dactylifera L. seed extract in human cancer cells and pro-apoptotic effects mediated through caspase-3 dependent pathway in human breast cancer MDA-MB-231 cells: an in vitro and in silico investigation. BMC Complementary Medicine and Therapies. 2022; 22(1): 68.
32. Habib HM, El-Fakharany EM, El-Gendi H, El-Ziney MG, El-Yazbi AF, Ibrahim WH. Palm Fruit (Phoenix dactylifera L.) Pollen Extract Inhibits Cancer Cell and Enzyme Activities and DNA and Protein Damage. Nutrients. 2023; 15(11): 2614.
33. Cifuentes F, Palacios J, Asunción-Alvarez D, de Albuquerque RDG, Simirgiotis MJ, Paredes A, et al. Chemical Characterization of Phoenix dactylifera L. Seeds and their Beneficial Effects on the Vascular Response in Hypertensive Rats. Plant Foods for Human Nutrition. 2024; 79(2): 337-43.
34. Saafi-Ben Salah EB, El Arem A, Louedi M, Saoudi M, Elfeki A, Zakhama A, et al. Antioxidant-rich date palm fruit extract inhibits oxidative stress and nephrotoxicity induced by dimethoate in rat. Journal of Physiology and Biochemistry. 2012; 68(1): 47-58.
35. El Arem A, Zekri M, Thouri A, Saafi EB, Ghrairi F, Ayed A, et al. Oxidative damage and alterations in antioxidant enzyme activities in the kidneys of rat exposed to trichloroacetic acid: protective role of date palm fruit. Journal of Physiology and Biochemistry. 2014; 70(2): 297-309.
36. Al-Qarawi AA, Abdel-Rahman H, Ali BH, Mousa HM, El-Mougy SA. The ameliorative effect of dates (Phoenix dactylifera L.) on ethanol-induced gastric ulcer in rats. Journal of Ethnopharmacology. 2005; 98(3): 313-7.
37. Abd El-Ghany MA, Ramadan AHM, Nagib RM, EL-Ezaly FM. Biological effects of dates powder or with biscuit on injured gastric ulcer rats. Research Journal Specific Education. 2024; 2024(83): 315-34.
38. Al-Gabri N, Elnagar GM, Saghir SAM, El-Shaibany A, Alnomasy SF, Althafar ZM, et al. Preliminary Study of Gastroprotective Effect of Aloe perryi and Date Palm Extracts on Pyloric Ligation-Induced Gastric Ulcer in Experimental Rats. Bio Med Research International. 2022; 2022(1): 9246785.
39. Irandegani F, Arbabisarjou A, Ghaljaei F, Navidian A, Karajibani M. The Effect of a Date Consumption-Based Nutritional Program on Iron Deficiency Anemia in Primary School Girls Aged 8 to 10 Years Old in Zahedan (Iran). Pediatric Health, Medicine and Therapeutics. 2019; 10: 183-8.
40. Heba EE-DY, Abeer AK. Effect of black dates on iron deficiency anemia of orphanage children. Alexandria Journal of Agricultural Sciences. 2015; 60(3): 183-91.
41. Al Juhaimi F, Ghafoor K, Özcan MM. Physicochemical properties and mineral contents of seven different date fruit (Phoenix dactylifera L.) varieties growing from Saudi Arabia. Environmental Monitoring and Assessment. 2014; 186(4): 2165-70.
42. Al-Shwyeh HA. Date palm (Phoenix dactylifera L.) fruit as potential antioxidant and antimicrobial agents. Journal of Pharmacy and BioAllied Sciences. 2019; 11(1): 1-11.
43. Al-shahib W, Marshall RJ. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? International Journal of Food Sciences and Nutrition. 2003; 54(4): 247-59.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]