

Kuran'da Dikkat Çekilen Hurma ve Faydaları

Hurma, Kuran'da pek çok ayette bahsi geçen, cennet nimetleri arasında "eşsiz-hurma" (Rahman Suresi, 68) ifadesiyle nitelendirilen bir meyvedir. Allah'ın Kuran'da bildirdiği bu meyve incelendiğinde, pek çok önemli özelliği olduğu ortaya çıkmaktadır. Bilinen en eski bitki çeşitlerinden biri olan hurma, günümüzde lezzetinin yanı sıra besleyici özelliği nedeniyle de tercih edilen bir besindir. Her geçen gün keşfedilen faydaları hurmayı, hem gıda hem de ilaç olarak kullanılan bir besin haline getirmiştir. Hurmanın sahip olduğu bu özelliklere Meryem Suresi'nde dikkat çekilir:

"Derken doğum sancısı onu bir hurma dalına sürükledi. Dedi ki: "Keşke bundan önce ölseydim de, hafızalardan silinip unutulurseydim." Altından (bir ses) ona seslendi: "Hüzne kapılma, Rabbin senin alt (yan)ında bir ark kılmıştır." "Hurma dalını kendine doğru salla, üzerine henüz oluşmuş-taze hurma dökülürsün. Artık, ye, iç, gözün aydın olsun..." (Meryem Suresi, 23-26)

Allah'ın, Hz. Meryem'e "hurma yemesini" bildirmesinin pek çok hikmeti vardır. Allah'ın Hz. Meryem'in doğumunu kolaylaştırmak için sunduğu nimetlerden biri olan hurmanın, özellikle hamile ve doğum yapan kadınlar için önemi ve faydaları, bugün bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Hurma, içerdiği %60-65 oran ile en çok şeker içeren meyvelerden biridir. Doktorlar, hamile kadınlara doğum yaptıkları gün meyve şekeri içeren yiyecekler verilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Bunun amacı, annenin zayıf düşen vücuduna enerji ve canlılık kazandırmak, aynı zamanda da yeni doğan bebeğe gerekli olan sütün oluşabilmesi için, süt hormonlarını harekete geçirmek ve anne sütünü çoğaltmaktır. Ayrıca doğum sırasında meydana gelen kan kaybı, vücut şekerinin düşmesine sebep olur. Hurma vücuda tekrar şeker girişinin sağlanması açısından önemlidir ve tansiyon düşmesini de engeller. Kalori değerinin çok yüksek olması sebebiyle hastalıktan güçsüz düşmüş ya da yorgun olan kimseler için özellikle çok faydalıdır. Bu bilgiler, Allah'ın Hz. Meryem'e, hem kendisine enerji ve canlılık verecek hem de bebeğin tek gıdası olan sütün meydana gelmesini sağlayacak "hurma"dan yemesini bildirmesindeki hikmetleri ortaya koymaktadır.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/kuranda-dikkat-cekilen-hurma-ve-faydaları>