1. Menjaga kesehatan Tulang: Manfaat Kurma yang pertama adalah untuk menjaga kesehatan tulang. Salah satu kandungan utama kurma adalah kalsium. Zat yang satu ini sangat penting untuk kesehatan tulang. Bagi anda yang ingin tulangnya selalu sehat sangat disarankan untuk rajin mengkonsumsi kurma.
2. Melancarkan Buang air Kecil: Bagi anda yang merasa susah buang air kecil tidak ada salahnya untuk mulai rajin mengkonsumsi kurma. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Riyad menyebutkan jika kandungan nutrisi kurma bisa membuat seseorang menjadi lancar buang air kecil. Agar bisa buang air kecil secara lancar disarankan untuk mengkonsumsi minimal 5 buah kurma setiap hari.
3. Mengandung Serat yang tinggi: Manfaat kurma yang lain adalah kandungan serat tinggi. Manusia sangat membutuhkan serat. Jika seseorang kekurangan serat maka akan membuat kesehatannya mudah terganggu. Kurma adalah buah yang memiliki kandungan serat sangat tinggi dan bisa membuat kebutuhan serat harian anda terpenuhi dengan mudah.
4. Mengatasi gangguan usus: Banyak orang yang belum mengerti jika salah satu kandungan dalam kurma adalah nikotin. Zat yang satu ini bisa membersihkan usus dan membuat semua gangguan pada usus dapat teratasi. Sebuah fakta menarik mengenai kurma juga terungkap dimana buah yang satu ini bisa membuat seseorang menjadi lebih mudah dalam buang air besar.
5. Mengatasi anemia: Manfaat kurma selanjutnya adalah mengatasi anemia. Bagi anda yang menderita anemia sangat disarankan untuk mengkonsumsi buah kurma. Buah yang satu ini memiliki kandungan nutrisi yang tinggi pada kurma sangat baik untuk kesehatan dan pada kurma terdapat zat besi yang baik untuk orang yang menderita anemia. Kandungan zat besi pada kurma bisa dikatakan sangat tinggi dan aman dibandingkan jika anda harus mengkonsumsi obat obatan.
6. Menaikkan berat badan: Kadang orang ingin memiliki tubuh yang lebih besar karena terlihat kurus juga tidak maksimal. Untuk bisa gemuk kadang membutuhkan obat yang berbahaya karena sekarang ini banyak sekali obat obatan berbahaya. Akan lebih baik dan aman jika anda menggunakan buah kurma untuk menggemukan berat badan. Kurma mengandung kalori yang sangat tinggi, jumlah kalori yang dimiliki buah ini mencapai lebih dari 3000 kalori dan itu pastinya sudah cukup untuk makanan pengemuk badan.
7. Menjaga kesehatan sistem syaraf: Syaraf adalah sistem yang paling penting dalam manusia. Jika sistem syaraf sudah terganggu maka akan membuat orang dalam masalah besar. Untuk menjaga kesehatan syaraf sebenarnya sangat mudah. Itu karena kandungan nutrisi yang ada pada kurma sangat baik untuk menjaga kesehatan syaraf. Jika anda ingin memiliki syaraf yang sehat selalu konsumsi kurma setiap hari.
8. Menambah stamina: Kandungan gula yang cukup tinggi pada kurma memang sangat ampuh untuk meningkatkan stamina. Apabila anda sedang lemas dalam menjalani kerjaan sangat disarankan untuk mengkonsumsi kurma setiap hari. Dijamin stamina anda akan naik dengan drastis.
9. Menjaga kesehatan jantung: Manfaat kurma untuk kesehatan jantung sudah teruji. Itu karena pada kurma terdapat zat yang bisa membuat kondisi jantung menjadi lebih baik. Anda cukup mengkonsumsi kurma setiap hari agar jantung anda sehat. Pastinya anda tidak mau jantung anda tidak sehat karena jantung adalah bagian utama dalam tubuh kita.
10. Baik untuk kesehatan mata: Mata yang sehat adalah impian semua orang. Untuk menjaga kesehatan mata kadang orang harus membayar mahal. Itu karena dokter umumnya menjual nutrisi kesehatan mata dengan harga yang mahal. Apabila anda ingin cara yang lebih hemat, aman dan murah maka anda lebih baik menggunakan buah kurma. Buah ini kaya kandungan vitamin dan nutrisi yang baik untuk kesehatan mata. Mengkonsumsi sebuah kurma sama dengan anda menyelamatkan mata anda dari kerusakan.
11. Mengobati radang: Radang adalah penyakit yang sangat umum diderita oleh manusia. Itu karena radang merupakan efek alami jika tubuh anda sedang tidak dalam kondisi terbaik. Jika ada mengalami radang baik itu radang tenggorokan atau radang lain sangat disarankan untuk mengkonsumsi kurma, karena dalam kurma terdapat zat anti radang dan juga nutrisi yang baik untuk pemulihan tubuh.
12. Mengatasi mabuk: Manfaat kurma selanjutnya adalah mengatasi mabuk. Kurma memang bisa membuat orang yang mabuk karena alkohol menjadi sadar. Jika anda mengkonsumsi alkohol terlalu banyak maka anda lebih baik juga mengkonsumsi kurma. Selain bisa menyadarkan anda kurma juga bisa mengatasi rasa pusing karena mabuk.
13. Mengobati Diare: Kandungan potasium dalam kurma sangat ampuh untuk mengatasi diare. Sebuah fakta menyebutkan jika kurma bahkan bisa mengobati diare akut dengan waktu yang sangat cepat. Selain potasium, serat yang ada pada kurma juga bisa membuat pemulihan karena diare menjadi lebih cepat. Jadi anda lebih baik menyediakan kurma dirumah karena buah yang satu ini kaya akan manfaat.
14. Mencegah Kanker: Sekarang ini semua orang sangat takut dengan kanker. Itu karena penyakit yang satu ini memang sangat berbahaya dan mematikan. Ada banyak sekali cara untuk mengatasi kanker salah satunya adalah dengan rajin mengkonsumsi buah kurma. Buah yang satu ini memang memiliki kandungan zat yang bisa mencegah radikal bebas dalam tubuh. Anda cukup mengkonsumsi beberapa biji buah kurma setiap hari agar bisa terhindar dari kanker.
15. Menaikan trombosit darah: Bagi orang yang sedang terkena demam berdarah pastinya membutuhkan obat untuk menaikkan trombosit tubuh. Selain jambu biji, kurma juga bisa menaikkan trombosit dengan cepat. Karena itu buah ini sangat disarankan untuk dikonsumsi orang yang yang sedang menderita demam berdarah.
16. Untuk ibu hamil: Kita pasti tahu bahwa kurma merupakan buah terbaik. Anda bisa mengunakan kurma untuk makanan tambahan untuk ibu hamil atau menyusui. Kandungan didalam buah kurma tidak saja akan didapatkan oleh ibu, namun juga untuk bayi.
17. Kurma Ajwa: Kurma Ajwah kebanyakan tumbuh di kota Madinah, Saudi Arabia. Kurma Ajwah memiliki bentuk yang lebih kecil dengan warna yang juga lebih hitam. Dipercaya, kurma jenis ini merupakan kurma favorit Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wassalam. Tahukah kamu? Makan tujuh kurma ajwa setiap pagi dapat menangkal racun dan sihir. Hal ini berdasarkan hadits Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wassalam.
18. Kurma Deglet Noor: Kurma yang berwarna kuning keemasan ini merupakan varietas unggul dan sangat terkenal di Algeria, Tunisia, Amerika, dan Libya. Nama dari kurma yang satu ini berarti cahaya yang diambil dari warnanya yang menyerupai sinar matahari. Bagi kamu yang tak suka manis, kurma ini adalah alternatifnya, karena rasanya tak terlalu manis dan dagingnya juga tak terlalu keras.
19. Kurma Amer Hajj: Kurma jenis ini biasanya tumbuh di Irak. Kurma ini biasa disebut dengan Amir Haji. Jenis kurma ini memiliki daging yang sangat lembut dan juga tebal. Dalam beberapa tradisi kurma jenis ini sering dikenal dengan “welcome kurma”, atau kurma yang dihidangkan untuk menyambut tamu.
20. Kurma Mozafati: Kurma jenis ini memiliki masa simpan yang lama, bahkan hingga 2 tahun jika disimpan di suhu minus 5 derajat. Kurma Mozafati merupakan jenis kurma yang berwarna gelap, bertekstur lembut, dan berukuran sedang. Sesuai namanya kurma ini banyak dikembangkan di daerah Mozafati.
21. Kurma Halawi: Disebut juga sebagai kurma Holwah yang berarti manis dalam bahasa Arab. Kurma Halawi memiliki rasa yang sangat manis jika dibanding dengan jenis kurma lainnya. Nah, jika kamu memakan buah kurma dan rasanya sangat manis, kemungkinan besar kurma itu berjenis ini.
22. Kurma Umelkhashab: Memiliki kombinasi rasa manis dan sedikit pahit. Kurma jenis ini berasal dari Saudi Arabia. Selain rasa yang unik, Umelkhashab berwarna sedikit kemerahan.
23. Kurma Thoory: Biasa juga disebut sebagai kurma Thuri. Kurma yang populer di Algeria ini berwarna sedikit cokelat kemerahan, dan kulit yang cenderung kering keriput. Ciri utamanya adalah daging serta buahnya yang sangat kering, bahkan sangking keringnya, kulit pada kurma ini cenderung keras dan susah dimakan. Namun, rasa dagingnya manis dan hampir mirip dengan kacang.
24. Kurma Zaghloul: Memiliki bentuk yang panjang dan agak lonjong. Warnanya merah gelap dan sangat manis. Istimewanya, rasa manis dari kurma ini masih melekat di lidah. Kurma ini termasuk varietas kurma yang eksklusif dan harganya mahal di Mesir. Bahkan, hanya orang-orang tertentu saja yang mengonsumsinya.
25. Kurma Sekkeri: Kurma jenis ini berwarna cokelat gelap, dengan daging buah yang sangat lembut dan rasa manis yang khas. Daging kurma yang satu ini memilki rasa sangat istimewa tak heran bila harganya lebih mahal dibandingkan jenis kurma yang lainnya.
26. Kurma Saidy: Kurma jenis ini memiliki tekstur dan bentuk yang hampir sama dengan kurma sekkeri. Dengan daging buah yang sangat lembut dan rasanya yang manis menjadikan kurma Saidy merupakan kurma yang populer di negara Libya
27. Mencegah penuaan dini: Khasiat kurma ajwa yang pertama yaitu sebagai buah yang bisa mencegah penuaan dini. Jika Anda ingin tampak lebih muda, Anda bisa mengonsumsi buah ini dengan teratur agar terlihat lebih awet muda.
28. Menambah energi: Khasiat kurma ajwa yang berikutnya yaitu sumber makanan berenergi untuk tubuh. Anda tidak perlu mengonsumsi supplemen dengan bahan kimia lainnya. Cukup dengan mengonsumsi buah ini dengan teratur.
29. Mencegah stroke: Khasiat kurma ajwa untuk mencegah penyakit stroke sudah terbukti. Hal ini karena kandungan buahnya yang lengkap mampu menjaga daya tahan tubuh Anda dari gejala atau ciri-ciri penyakit stroke.
30. Anti hipertensi: Khasiat kurma ajwa yang satu ini cocok untuk penderita hipertensi. Buah ini jika dikonsumsi setiap hari akan membantu tubuh Anda dalam mengontrol tekanan darah yang tinggi. Keseimbangan tekanan darah pun bisa Anda peroleh dengan sehat.
31. Anti kanker: Khasiat kurma ajwa yang tak kalah hebatnya yaitu mencegah terbentuknya sel kanker. Buah ini akan memberikan nutrisi yang baik untuk menjaga sel tubuh Anda dari kerusakan dan munculnya sel kanker.
32. Baik untuk pencernaan: Buah kurma ajwa sangat baik untuk dikonsumsi setiap hari karena dapat menyehatkan sistem pencernaan. Organ pencernaan Anda akan jauh lebih sehat dan berfungsi dengan baik dalam melancarkan pencernaan.
33. Menyehatkan jantung: Buah kurma ajwa bisa Anda jadikan makanan bergizi untuk menyehatkan jantung. Buah ini mengandung vitamin dan mineral yang lengkap untuk membuat jantung Anda berfungsi dengan baik dan bekerja optimal.
34. Anti rematik: Penyakit rematik dapat dicegah dengan mengonsumsi buah kurma ajwa. Kurma ini akan memberikan ketahanan tubuh yang lebih kuat sehingga mampu melawan tanda-tanda penyakit rematik.
35. Mengobati demam berdarah: Salah satu penyakit yang bisa diobati dengan buah kurma ajwa adalah demam berdarah. Jangan ragu untuk mencoba pengobatan herbal dengan mengonsumsi buah kurma ini setiap hari agar demam berdarah yang Anda miliki cepat sembuh.