

HURMANIN SAĞLIK AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Oğuz ÇAM */ Cengiz ÇELİK**

Öz: Toplumsal bir varlık olarak insanların kendi yaşamlarını devam ettirebilmek için beslenme gereksinimlerini yerine getirmeleri gerekmektedir. İnsanların yeme-içme tercih ve davranışlarının, onların sağlıkları üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yarattığı düşünülmektedir. Meyveler, insanların tükettikleri yiyecek türlerindedir. Hurma da bir meyvedir. Malzemeleri içerisinde hurma da bulunan türlü yiyeceklerin yapıldığı, hurmanın odak noktasında bulunduğu bir festivalin gerçekleştirildiği de bilinmektedir. Hurmayla ilgili çeşitli bilgilere hem ayetlerde hem de hadislerde rastlanmaktadır. Özellikle ramazan aylarında hurmaya yönelik yoğun bir talep yaşanmaktadır. Hurma ramazan aylarında hem iftar hem de sahur vakitlerinde tüketilen önemli bir yiyecektir. Hurma geçmişten günümüze hem sağlığı iyileştirmek adına tedavi amaçlı hem de gıda tüketimi amaçlı olarak değerlendirilmektedir. Hurma üretimi ve pazarlamasında dünyada birçok ülkenin ön plana çıktığı düşünülmektedir. Hurma üretiminin yoğun olarak gerçekleştirildiği ülkelere yönelik hurma talebinin dünya çapında önemli noktalara eriştiği düşünülmektedir. Hurma çeşitli teorik ve pratik araştırmalara da konu olan kayda değer bir yiyecektir. Bu çalışma kapsamında hurmanın sağlık açısından değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışma, hurmanın insan sağlığı üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunu paylaşmak açısından önem taşımaktadır. Geleneksel derleme türünde olan bu çalışma ile beraber hem gıda bilimi literatürüne hem de sağlık bilimi literatürüne önemli bilgiler sağlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: sağlık, hastalık, hurma, insan, yiyecek

HEALTH EVALUATION OF DATE

Abstract: As a social being, people need to fulfill their nutritional needs in order to maintain their own lives. It is thought that people's eating and drinking preferences and behaviors have positive or negative effects on their health. Fruits are one of the types of food that people consume. Dates are also a fruit. It is also known that a festival was held in which all kinds of foods containing dates were made and dates were the focal point. Various information about dates are found both in verses and hadiths. There is a high demand for dates, especially during Ramadan. Dates are an important food consumed both during iftar and sahur during Ramadan. Dates have been used for both therapeutic purposes and food consumption purposes from the past to the present. It is thought that many countries in the world come to the fore in date production and marketing. It is thought that the demand for dates in countries where date production is intense has reached important points worldwide. Date is a remarkable food that has been the subject of

ORCID ID : 0000-0003-3222-3367* 0000-0003-1917-6615**

DOI : 10.31126/akrajournal.1191485

Geliş tarihi : 19 Ekim 2022/ Kabul tarihi: 24 Şubat 2023

*Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi.

**Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisi.

various theoretical and practical researches. In this study, it is aimed to evaluate the date in terms of health. The study is important in terms of sharing the effects of dates on human health. With this study, which is a traditional review type, important information is provided to both the food science literature and the health science literature.

Key Words: health, illness, date, human, food

Giriş

Sosyal bir varlık olan insanın kendi varlığını sürdürmesi için yerine getirmesi gereken belli başlı gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimlerinin en önemlileri arasında ise yeme-içme gereksinimi gelmektedir. İnsanların yeme-içme tercihleri de çeşitli faktörlere (kültür, coğrafya, toplumsal anlayış, din, inanç vb. gibi) bağlı olarak değişiklik göstermektedir. İnsanlar ömürlerini sağlıklı bir şekilde geçirmek için tüketilecekleri besinlere olabildiğince fazla dikkat etmek durumundadırlar. Aksi hâlde ise insanların pek çok sağlık problemiyle karşı karşıya kalmaları işten bile değildir. Tüketilecek/tüketilen ürünlerin insanların sağlığını olumlu veya olumsuz etkileyeceği/etkilediği bilinmektedir. Özellikle yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenme ile aşırı beslenme hususundan kaynaklanan birtakım problemler insanların sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde yeme-içme davranışına olabildiğince önem gösterilmesi, pek çok sağlık probleminin başlamasının ve gelişiminin önüne geçecektir.

Yeme-içme davranışı ve sağlık dendiği zaman akla ilk gelen kavramlardan birinin gastronomi olduğu düşünülmektedir. Gastronomi genel hatlarıyla göz önüne alındığında hem ruha hem de bedene hitap etmektedir. Gastronomi zengin ve gelişmiş bir alana sahiptir ve geleceği de oldukça parlak görünmektedir. Gastronomi ulusal ve uluslararası çapta büyük bir popülerliğe sahiptir. Gastronomiyle ilgili önemli pratik çalışmaların yürütüldüğü bilinmektedir. Gastronomi alanında önemli yatırımlar gerçekleştirilmekte, bu alandan olabildiğince fazla yüksek gelirler elde edilmeye çalışılmaktadır. Dünya üzerinde gastronomik değer arz eden birtakım ürünler bulunmaktadır. Bu ürünlerden biri de hurmadır. Hurma hem gastronomik açıdan hem de sağlık açısından önemli bir üründür. Hurmadan yapılan çeşitli yiyecekler de bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle de hurmanın çeşitli yiyeceklerin oluşumuna katkılar yaptığını, yiyeceklerle lezzet verdiğini ifade etmek mümkündür.

Yiyecekler ve içecekler, üretildiği alanın kültürel niteliğine göre simgesel bir değer taşır. Bu hâlden hareketle yemek, aynı sürede hem kültürü etkiler hem de kültürden etkilenir (Sağır, 2012: 2679; Çam ve Çılgınoğlu, 2021a: 180). Hurmanın, kültürel aktarımın sağlanmasında önemli görülen bir yiyecek olduğu düşünülmektedir. Hurma gastronomik ve kültürel açılarından önem taşıdığı kadar turistik açıdan da önem taşımaktadır. Geniş zamanlı ve genel olarak düşünüldüğünde, hurma ile ilgili bir festivalin (Hurma Festivali) de yapıldığı

bilinmektedir. Bu festivalde ön plana çıkan unsur, hurmadır. Dolayısıyla gastronomik bir ürün olarak kendine önemli bir yer edinen hurma, turizm açısından da kayda değer bir kaynak teşkil etmektedir. Bu potansiyelin geliştirilmesi, turistik, gastronomik, kültürel ve ekonomik açılardan önemli kazanımların elde edilmesine veya artırılmasına katkı sağlayacaktır. Hurma Festivali'nin yapıldığı bölge ya da bölgelerde önemli kültürel etkileşimler oluşmakta ve bu durum toplumsal yaşama da kısa zamanlı olarak bir renk katılmasını sağlamaktadır.

Hurma, tüketilmesi sağlık açısından önemli bir üründür. Özellikle Ramazan ayında hurma ticaretinde yoğunluk yaşandığı ve insanların bu ay içerisinde sıklıkla hurma tüketimi gerçekleştirdikleri bilinmektedir.

Tüketimi önemli olarak görülen hurma, insan yaşamına pek çok yönden çeşitli etkiler yapmaktadır. Araştırmacılar tarafından hurmanın sağlığa etkileriyle ilgili merak edilen bilgiler araştırılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, hurmanın sağlık açısından değerlendirilmesini sağlamaktır. Çalışma, hurmanın insan sağlığı üzerindeki etkilerinin nasıl olduğunu paylaşmak bakımından önem arz etmektedir. Geleneksel derleme çeşidinde olan bu çalışmayla birlikte hem gıda bilimi literatürüne hem de sağlık bilimi literatürüne kayda değer bilgiler temin edilmektedir.

1. Sağlık

Sağlık en belli başlı insan haklarından bir tanesidir (Şahinoğlu ve Baykara, 2011: 12). Sağlıksız yaşanan bir hayat insanları pek çok açıdan zor durumda bırakmaktadır. Bundan dolayı da sağlık insanlar tarafından olabildiğince önem gösterilmesi gereken bir unsurdur.

Sağlık her devirde kültürel ve sosyal bir husus olmuştur (Illich, 1995: 108; Aytacı ve Kurttaş, 2016: 232). Kültürel ve sosyal durumlara/olaylara konu olan sağlık, insanların varlıklarını iyi bir biçimde devam ettirebilmeleri yönünden dikkate alınması gereken, beşerî kapsamda aşırı derecede önem arz eden bir kavram olarak görülmektedir.

Sağlığın tanımının yapılması oldukça zordur. Zira herkesin kendisine göre bir sağlık konsepti mevcuttur. Sağlık bir bilimsel data, bir düşünce değil, işlev üstlenen bedenin dilidir (İnanç vd., 1999; Bolsoy ve Sevil, 2010: 78). İnsanlara göre sağlık çoğunlukla hastalığın olmaması olarak tanımlanmaktadır. Doktorlara göre en kolay yakınma veya normalden sapma hâli hastalık olarak kabul görülürken, insanlar kendilerine fazla rahatsızlık vermeyen yakınmalarını hastalık olarak kabul etmezler (Öztek, 2001: 294; Akın, 2007: 5). İnsanoğlu var olduğu sürece sağlık ve hastalık konseptlerinin de var olacağından yola çıkıp, sağlık hususunun insanlık tarihi kadar eski bir husus olduğu ifade edilebilir (Güven, 2016: 1).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlık, sadece fiziki kuvvetsizliğin ya da hastalıkların olmaması değil, sosyal, ruhsal ve fiziki açıdan tam bir iyilik durumu olarak tanımlanır (Dünya Sağlık Örgütü, 2011; Sönmez ve Bilir Seyhan, 2016).

Sağlık psikolojik, toplumsal ve fiziksel olarak iyi olma durumu olarak tanımlanabilir (Abels ve Kipnis, 1998: 695; Yirik, 2014: 3; Çam ve Çilginoğlu, 2021b: 198).

Sağlık birbirine dayanan sosyal, psikolojik ve fiziki açıları bulunan çok boyutlu bir hadisedir (Capra, 1992: 368; Aytaç ve Kurtdaş, 2016: 232).

Sağlık kişilerin türlü bireysel ve toplumsal hâllerde kendileri ve etraflarındaki öbür kişilerle yeterli miktarda ilgilenebilmelerini temin edecek seviyede toplumsal, psikolojik ve fiziki yönlerden iyi olmaları manasına gelir (Bedworth ve Bedworth, 1992; Sönmez ve Bilir Seyhan, 2016: 148).

Sağlık konsepti yaygın olarak “*insanın hastalık ve sakatlığının olmaması yanında beden, ruh ve sosyal bakımdan tam iyilik hâlinde bulunması*” olarak tanımlanır. Bu konsept ve tanımın Türkçe tam karşılığı “*sıhhat, esenlik*” ya da ilişkili olarak “*sağaltma, sağaltım*” sözcükleri olmak ile birlikte “*ölü olmak*” anlamındaki “*sağ*” kökeninden türetilen “*sağlık*” vb. sözcükler, hatalı da olsa, tam bir yaygınlık ile değerlendirilmektedir (Sargutan, 2005: 402).

Yakın zamana değin sağlık; “*hastalığın ve sakatlığın olmayışı*”, hastalık da “*sağlıklı olmama*” gibi dar bir kapsam içerisinde tanımlandığından, bu tanımların kişiyi etkileyen sosyal ve ruhsal etkenlere önem vermediğini düşündürmüştür (Biol, 1997; İnanç vd., 1999; Bolsoy ve Sevil, 2010: 78). Hâlbuki sağlık türlü etmenler tarafından etkilenir. Bu etmenler; biyolojik, fiziksel, ekonomik, kültürel ve toplumsal olarak sınıflandırılabilir (Biol, 1997; Bolsoy ve Sevil, 2010: 78).

İnsanlar var oluşundan itibaren hayatta kalmak amacıyla mücadele etmektedir. Yapılan bütün etkinliklerin ortak maksadı budur. Hayatta kalabilmeyi başaran toplulukların ikinci maksadı ise sağlıklı olarak yaşamın devam ettirilmesidir. Sağlık, gündelik yaşamın kaynağıdır. Sağlıklı olmak belli başlı bir gereksinimdir ve onuz diğer varlıkların ve hizmetlerin manası bulunmamaktadır (Witter, 2001). Bu sebepten dolayı sağlık konseptinin önemi tartışılmaz. Vazgeçilmeyen bir servet olması sağlığın belli başlı niteliğidir (WHO, 1981: 19; Akın, 2007: 5).

Sağlıklı olmanın kişinin hayatının en kayda değer varlıklarından biridir. Sağlık, kişileri olduğu kadar onların ailelerini ve yaşamlarını sürdürdükleri toplulukları da yakından ilgilendirmektedir (Alpugan, 1984).

Sağlıklı olmanın yanı sıra sağlığın sürdürülebilir kılınması da oldukça önem arz etmektedir. Sağlığın muhafaza edilmesi, devamlılığının temin edilmesi ve geliştirilmesi yalnızca sağlık sektörünün sorumluluğunda olan bir

husus değildir. Sağlıklı bir topluluktan bahsedebilmek için, sosyolojik ve iktisadi çevreler mutlak suretle ilişki içinde olmalıdır. İktisadi çevreler sağlık hizmetlerinin finansmanı için kaynak oluşturma faaliyetlerinde bulunmalı; sosyolojik çevreler ise fiziksel ve biyolojik çevre koşullarının kişi sağlığı üstündeki olumsuz etkilerinin aza indirilmesi için gereken tedbirleri almalıdır (Yıldırım, 1994: 10; Akın, 2007: 5).

Sağlığın kişinin hayatında fazla kayda değer bir konumu bulunmaktadır. Sağlık kişilerin hayatlarının iyi bir biçimde sürdürülebilmesi için kesinlikle göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsur olarak görülmektedir (Çam ve Çılgınoğlu, 2021b: 198). Kişiler sağlıklarını korumak için hastalıklara karşı aşı olmak, düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek, spor yapmak, düzenli uyumak gibi türlü girişimlerde bulunmaktadırlar (Çam ve Çılgınoğlu, 2022). Teknolojinin gelişim göstermesi, sağlık alanında birden fazla yenilik ve gelişmeyi de beraberinde getirmiştir. Teknoloji sayesinde tanı koyma ve teşhis etme zamanları azalmaktadır. Kişiler sağlıklı bir biçimde ömürlerini devam ettirebilmekte, ayrıca da kişilerin ömürleri uzayabilmektedir (Çam ve Çılgınoğlu, 2021c).

2. Hurma

Hurma, şeker oranı çok fazla, protein ve yağ içeriği ise çok az olan bir meyvedir. Yağ asidi kompozisyonu doymuş ve tekli doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Protein miktarının az olmasına rağmen diğer kuru meyvelere karşılaştırmayla bu miktar daha yüksek ve aminoasit türü fazladır. Ayrıca enerji, mineral ve vitaminler açısından zengin, fazla besin değeri bulunan bir gıda ürünüdür (Güven, 2005, s. 1).

Hurma yüksek miktarda şeker ihtiva eden kuru meyvelerin ilk sırasında gelmektedir. Hurmada bulunan başlıca şekerler fruktoz ve glukozdur. Protein oranı az olmasına karşın başka meyve-sebzeler göz önüne alındığında daha çok protein ihtiva ettiği görülür. Yağ içeriği çok az olmasına karşın çekirdeği yağ açısından olabildiğince zengindir. Hurmanın yağ asidi kompozisyonunun yüksek miktarda doymuş ve tekli doymamış yağ asitlerinden meydana gelmesi sağlık yönünden olumsuz olarak nitelendirilebilse de hurmanın yağ içeriğinin olabildiğince az olması bu olumsuzluğu bir oranda yok etmektedir (Güven, 2005: 1-2).

Hurma enerji, mineral ve vitaminler açısından zengin, yüksek besleyici değere sahip bir gıda ürünüdür. A, B1, B2 vitaminleri ve niasin ihtiva ettiği, iyi bir magnezyum, kalsiyum ve potasyum kaynağı olduğu ve bir miktar fosfor, bakır ve kükürt ihtiva ettiği ifade edilmektedir. Potasyum açısından olabildiğince zengin ve sodyum açısından oldukça düşük olması ile düşük sodyum ihtiva eden yiyecekleri tüketmesi önerilen anormal yüksek kan basıncına sahip insanlar tarafından tercih edilen bir gıdadır. Bu sebeple hurma üretimindeki

artışın, kişilerin beslenme seviyelerinin gelişiminde kayda değer bir rol üstleneceği düşünülmektedir (Güven, 2005: 2).

Latince *Phoenix dactylifera* olarak geçen hurma, *Arecaceae* (*Palmae*) familyasından palmiye ağacında yetişmekte olan ve besin olarak tüketimi gerçekleştirilen bir meyvedir. Hurmalar sadece tek bir sert çekirdek ihtiva eden, çoğunlukla yumurta şekilli meyveler olup, içerikleri, biçimleri, renkleri ve büyüklükleri yetiştirme şartlarına göre değişim gösterir (Güven, 2005: 3).

Yüksek kuru madde ve kuru maddenin büyük bir bölümünü meydana getiren şekeri nedeniyle tropik bir iklim meyvesi olan hurma (*Phoenix dactylifera* L.) enerji açısından zengin ve tatlı bir meyvedir. Tatlılık veren basit şekerlerce yoğun olmak ile birlikte ihtiva ettiği gıda lifi nedeniyle glisemik indeksi yüksek sayılmayan meyvelerden bir tanesidir (İrtem, 2013: 1). Hurma, insanlığın bilinen en eski kültür bitkilerinden bir tanesidir. Takriben 6.000 senedir gıda olarak değerlendirilmektedir. *Arecaceae* (*Palmaceae*) familyasında yer alan palmiye ağacında yetişmektedir. Hurmanın (*Phoenix*'in) bilinen 13 çeşidi vardır. Bunların birden fazlası yabancı bitki hâlinindedir (Anonim, 2008; Robinson vd., 2012; İrtem, 2013: 1). Hurma çeşitleri Kanarya Adaları, Malezya, Endonezya gibi Uzak Doğu Asya ülkeleri, Kuzey ve Orta Afrika ülkeleri ve ilk sırada Suudi Arabistan olmak üzere İran, Irak, Suriye gibi Orta Doğu ülkelerini içerisine alan büyük bir coğrafyaya yayılmıştır. Hurmanın yetişmesine uygun iklimin ortak niteliği sıcak olmasıdır. Türkiye'nin iklim koşulları meyvenin olgunlaşması için yeterli olmasa da Güney Ege ve Batı Akdeniz alanlarının bir bölümünde yetişebilir. Datça Yarımadası'nda ve Ege adalarında *Phoenix Canariensis* süs bitkisi olarak ve *Phoenix theoprasti* de yabancı bir hurma çeşidi olarak yetişmektedir (Anonim, 2008; Bozbuga ve Hazir, 2008; İrtem, 2013: 1).

Hurma uzun senelerdir Arap Yarımadası, Kuzey Afrika ve Orta Doğu'nun kurak alanlarındaki en kayda değer meyve ürünlerinden biridir. Son 3 asır süresince Pakistan, Hindistan, Meksika, Avustralya, Güney Afrika, Güney Amerika ve ABD'deki yeni üretim alanlarına yenileri ilave edilmiştir. Hurma, yetiştirildiği birden fazla ülkede yöresel nüfus için belli başlı gıda ve temel gelir kaynağıdır. Bu ülkelerin ekonomisinde kayda değer etkileri görülmektedir (Yılmaz, 2020: 4). Hurma, bilinen en eski meyve mahsullerinden bir tanesidir ve minimum 5.000 senedir Kuzey Afrika ve Orta Doğu'da yetiştirilmektedir (Zohary ve Hopf, 2000; Yılmaz, 2020: 4). Irak'tan (Mezopotamya) sağlanan ilk kayıtlar, hurma kültürünün muhtemelen MÖ 3.000 gibi bir tarihte kurulduğunu gösterir. Hurma kültürünün uzun geçmişi ve hurma türlerinin geniş dağılımı ve değişmesi sebebiyle kesin olarak kaynağı bilinmemektedir fakat yüksek olasılıkla eski Mezopotamya Bölgesi'nden (Güney Irak) ya da Batı Hindistan'dan dünyaya yayılım göstermiştir (Wrigley, 1995; Yılmaz, 2020: 4). Hurma ekimi, ilk yetiştirildiği alandan Arap Yarımadası, Orta Doğu ve Kuzey

Afrika'ya yayılım göstermiştir. Hurma kültürü MÖ 2.000 senesinin ortalarında Mısır'a yayılım göstermiştir. Hurma ekiminin yayılımı daha sonra İslam'ın genişlemesine eşlik ederek Güney İspanya ve Pakistan'a erişmiştir. İspanyollar, Kuzey Afrika, Arap Yarımadası ve Orta Doğu/Güney Asya dışında hurmayı tanıtan ve onları Amerika'ya taşıyan ilk insanlardı (Nixon, 1951; Yılmaz, 2020: 4). Hurma tarımı Orta Doğu tarihi üstünde çok kayda değer bir etkiye sahiptir. Hurma olmadan çöl alanlarında hiçbir yüksek insan nüfusu desteklenemezdi. Karavan yolları, bilhassa hurmaların nakliyesi için kentler bulunmaktaydı. İlk zamanlarda, hurma ekimi verimlilik ve doğurganlığın mukaddes bir simgesi durumuna gelmişti. Hurma, Orta Doğu halkı için yüksek bir manevi ve kültürel öneme sahipti. Hurma kültürü ve satışlarına ilişkin kanunları ihtiva eden meşhur Hammurabi Kanunu da dâhil olmak üzere eski Asur ve Babil tabletlerinde betimlenmiştir. Hurma bitkisi ile ilgili kaynaklar eski Mısır, Filistin, Libya ve Suriye yazılarında da yer almaktadır (Nixon, 1951; Popenoe, 1973; Yılmaz, 2020: 4).

Hurmanın bilhassa birden fazla Orta Doğu ülkesinde kişilerin beslenmesinde kayda değer bir konuma sahip olmasının sebebi; zengin karbonhidrat, tuz, yağ asidi, vitamin, mineral, lif içeriğidir (Güven, 2005: 4). Hurma, kişi için en faydalı meyvelerden biridir (Çelebi, 2017). Hurma, sahip olduğu birden fazla kayda değer besin unsuru ve enerji içeriğiyle insan bedeninin bu unsurlara olan gündelik ihtiyaçlarını kayda değer oranda yerine getirebilmektedir. Hurmalar taze ya da kuru olmasına ve olgunluk seviyesine göre içerdiği unsurlar da farklılık gösterebilmektedir (Aslan ve Şanlıer, 2018: 180).

Hurmadan sadece besin olarak değil aynı sürede ilaç olarak da faydalanılmıştır. Hurmaların ilaç olarak değerlendirilmesi hâlinde, yüksek alanlarda yetişen belli tür hurmalar tercih edilmiş; şifa için, sayılı ve zamana bağlı olarak belli bir disiplin içerisinde tüketilmesi önerilmiştir (Tekineş, 2008: 142). Hurma ve hurmanın çekirdeği antik çağlardan bu yana geleneksel tedavi alanında ilaç olarak değerlendirilmektedir (Duke vd., 2002; İrtem, 2013: 7-8). Eczalığın temelini Sümerler tarafından atıldığı, ilk eczanelerin Babil'de açıldığı ve buralarda arpa, buğday, sarımsak, hurma, razıyane, elma, nar kabuğu, hardal, kenevir, badem, semizotu, gül gibi bitkilerden; bal, balmumu, aslan tüyü, aslan ayağı, akbaba kanadı, tavuk gözü ve fil ayağı gibi hayvansal maddelerden yapılan ilaçların satıldığı öne sürülmüştür (Akçay, 2008). Hurma, Mısır ve Hindistan'da olabildiğince yaygın bir tedavi alanına sahiptir (Duke vd., 2002; İrtem, 2013).

Meyve, hâlihazırda sağlıklı beslenmede kayda değer ve vazgeçilmeyen bir yiyecek olarak kabul görmektedir. Hadis kitapları yazarları ve tıbb-ı nebevî yazarları meyveyi bağımsız bir bölümde değerlendirmemişler, meyveleri öbür yiyecekler ile beraber ele almayı tercih etmişlerdir. Bunun nedeni muhtemelen

onların tıbbi ve kişinin sağlığına bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşımlarıdır. Yeme-içme kültürünün yalın bir biçimde uygulandığı Saadet Asrı'nda meyvenin, bilhassa da hurmanın kayda değer bir besin olduğu gözlemlenmektedir (Tekineş, 2008: 142).

Hurma hem hadislerde hem de Kur'an-ı Kerim'de zikredilmekte olup (Gürhan, 2017), Kur'an-ı Kerim'de adı en fazla zikredilen meyvedir (Tutar, 2019: 17). İslam'da cennete has ağaçlar arasında sayılan hurma, hayat ile ölüm arasında bir köprü kurarak "*sonsuz yaşamı*" temsil etmektedir (Oğuz, 1983: 24-31; Gültekin, 2008: 13). Kur'an-ı Kerim'de öbür bitkilerin tümünden daha fazla değinilen hurma, Allah'ın (cc.) özel nimetlerinden bir tanesidir (Miller, 2008: 140; Gürhan, 2017: 1217). Zenzem suyu ve hurma, hac ritüelini gerçekleştiren Müslümanların kendilerini kutlamaya gelen arkadaşlarına ikram olarak sundukları ve Müslümanlar tarafından dinsel bir simge durumuna getirilen besinlerdir (Gürhan, 2017: 1217). Hurma yalnızca bir meyve değildir. Hurma inanç, bereket, zafer ve kuvvet simgesi olan kutsal bir yiyecektir (En Son Haber, 2022).

Yiyeceklere ilişkin olarak özel kullanılan başlıklarda, Hz. Muhammed'in (sav.) yediği iki öğünden birinde hurma olması, hurma türleri, salatalık, karpuz gibi meyveler, karpuzu hurmayla yemesi, salatalığı tuzla yemesi belirtilmektedir. Hz. Muhammed'in (sav.) bitkiler hakkında sahip olduğu bilgisinin çobanlık deneyiminden kaynaklandığını ifade etmesi ve tüm peygamberlerin çobanlık gerçekleştirdiğini belirtmesi çeşitli bir yöne de değinmektedir. Bunun yanı sıra Müslümanı yararları bakımından hurma ağacına benzetmesi, hurmanın kişiler bakımından kayda değer oluşunu ve Müslümanların devamlı olarak çevrelerine faydalı olmaları gerektiğini göstermektedir (el-Begavî, 1989, C. II, s. 634-640; Oğuzay, 2011: 58-59).

Hurma deyince akla Ramazan ayı gelmektedir (Çetin, 2020: 27). Ramazan ayında hem sahur hem de iftar vakitlerinde sıklıkla hurma tüketimi gerçekleştirilmektedir. Hurmanın pek çok yönden insan sağlığına faydalı olduğu ve Ramazan ayı süresince de tüketiminin insana gerek fiziksel gerekse de psikolojik açılardan olumlu etkiler sağladığı düşünülmektedir. Bu düşüncenin temel noktasında ise inanç, din ve sağlık konuları barınmakta olup, bu konular insanların tüketim davranışlarına yüksek derecede etki etmektedir.

2.1. Hurmanın Türleri

Hurma türleri şöyledir (Akşam, 2020):

- Ürdün medhul hurma: Tatlılık oranı yoğundur. Lif açısından yüksektir, bol etlidir.
- Şelebi burma: Lezzetlidir. Besleyici niteliğe sahiptir. Kan yapıcı besinler arasında bulunmaktadır.
- Sukkeri fahir hurma: Kalın etlidir. Lif miktarı fazladır. Tok tutucudur.

- Sugai hurma: Kalın etlidir. Lif miktarı fazladır. Şeker miktarı az olduğundan dolayı şeker hastaları tarafından tercih edilmektedir.
- Sufri hurma: İnce kabukludur. Lezzetlidir ve tatlıdır.
- Safavi hurma: Şeker miktarı azdır. Böbrek ve karaciğer rahatsızlıklarına yararlı olarak bilinir.
- Ravtana yaş hurma: Doğumu basitleştirici etkisinden dolayı bilhassa hamile kadınlara önerilmektedir. Süt yapımına faydası ve bebeklerde gaz sorununa neden olmamasından dolayı emzirme dönemindeki annelere önerilmektedir.
- Rabia Hurma: Kalın kabukludur. Lif miktarı fazladır. Kalp ve damar hastalıkları ile kansere karşı muhafaza edici olarak bilinmektedir. Doyurucu ve tok tutucu olmasından dolayı diyet yapan kişilere önerilmektedir.
- Meşruk hurma: Besleyici ve lezzetlidir. Umre ve hac ziyaretlerinde ikram edilmek için tercih edilmektedir.
- Medine medjul hurma: Açık kahverengi renktedir. İri boyutludur. Bol etlidir. Yumuşak ve lezzetlidir.
- Mebrum hurma: Kahverengine sahiptir. İnce kabukludur. Besleyici ve lezzetlidir. Umre ve hac ziyaretlerinde ikram edilmek için tercih edilmektedir.
- İran hurma: İran'da yetişmektedir. Çok yumuşak ve tatlıdır. Siyaha yakın renktedir. İnce kabukludur.
- Hulva yaş hurma: Hamile ve bebeği olan kadınlara önerilmektedir.
- Hudri hurma: Kan yapımına destek olması için tüketilmektedir. Özellikle kadınlara ve çocuklara önerilmektedir. Umre ve hac ziyaretlerinde ikram edilmektedir.
- Dıheyne hurma: Siyaha yakın bir renktedir. Orta büyüklükte bulunmaktadır. Doyurucu niteliğinden dolayı diyet yapanlar listesine ilave edilebilir.
- Berni hurma: Lif miktarı çok olan berni hurma, çocuklara, hamilelik ve emzirme döneminde bulunan kadınlara önerilmektedir.
- Berhi yaş hurma: Ramazan sofralarında nadir olarak da olsa görülen bu hurma, yaş hurmaya nazara daha serttir. Hamile olan ve emziren kadınlara önerilmektedir.
- Baklava hurma: Kahverengine sahip, yoğun tatlılık oranı bulunan baklava hurma, büyük ve etli bir tür olmasının yanında kan yapıcı niteliğiyle bilinmektedir.
- Acve hurma: Sihri ve zehri önlediği ifade edilen acve hurmasının aynı zamanda Hz. Muhammed'in (sav.) mübarek elleri ile diktiği rivayet edilmektedir.

Hurma'nın birden fazla çeşidinin bulunmasına karşın en kıymetli olanı kuşkusuz Medine'de yetişen yuvarlak biçimli, kıvrımlı, siyah ajwa hurmasıdır. Hz. Muhammed (sav.), sabahları aç karnına bu hurmadan yiyenlerin zehirden

ve hastalıktan korunacağını belirtmektedir (Çelebi, 2017). Gerçekleştirilen bilimsel çalışmalarda bir ay zamanla gün içerisinde yedi adet acve hurması tüketen kişinin zehirli maddelere karşı direnç kazandığı görülmektedir. Akü vb. kimyasal madde işleyen fabrikalarda çalışan kişiler üstünde gerçekleştirilen deneyler sonucunda böbrekleri felç yapan kurşun ve asit zehirlerine karşı acve hurmasında bulunan anti zehir (detoksikan) maddesinin muhafaza edici fonksiyon üstlendiği belirlenmiştir. Bu hususta ilk sırada İngiltere'nin Telepati Cemiyeti olmak üzere çeşitli araştırmacılar tarafından yüz yirmi araştırma gerçekleştirilmiş ve neticeleri de yayımlanmıştır. Andrea Wel, *Yedi Hurma Yeter* konulu araştırmasında zehirlenmeye karşı yedi tane acve hurması tüketmenin zehre karşı panzehir olduğunu saptamıştır ki, söz konusu bu saptaması, onun Müslüman olmasını sağlamıştır. Araştırmalara göre, acve hurması sindirildiğinde tüm bedene mavi renge sahip bir manyetik dalga yaymakta ve görünmemektedir lakin cihazlar ile belirlenen bu mavi renk dalgası ve halkası on iki saat bedende kalmaktadır. Sihrin etki edemediği tek renk mavidir. Yani sihir-haset etkisi mavi rengi delerek geçmemektedir. Tüm renkleri yutan sihir kuvveti, mavi rengi yutamamakta ve böylelikle sihir bozulmaktadır. Acve hurmasının bedene yaydığı bu mavi hat, aynı sürede nazar-haset eden gözlerin vereceği zararları da defederek insanı korumaktadır (Çandarlıoğlu, t.y.).

Alanyazında türlü hurma çeşitleri tanımlanmıştır (Salunkhe ve Kadam, 1995; Süleymani, 2012: 3). Hurmanın hudri, mazafati, medjoul, berni, zahidi vb. gibi pek çok türü vardır (Yılmaz, 2020: 5). Hurmalar, nem ve et içeriğine göre yumuşak (>%30 nem), kuru (<%20 nem) ve yarı-kuru (%20-30 nem) olarak gruplandırılmaktadır. Halawy, Zahidi, Khadrawy ve Sayer çeşitleri çoğunlukla Irak'ta; Medjool Fas'ta; Hayani Mısır'da; Saïdy Libya çölünde; Deglet Nour ABD, Tunus ve Cezayir'de; Shahaani, Chichap, Halawy, Birhi, Bureim ve Shanker de Hindistan'da yetişmektedir (Salunkhe ve Kadam, 1995; Süleymani, 2012: 3).

2.2. Hurmanın Yararları

- İbn-i Haldun, zeytin ve hurma tüketenlerin açlığa karşı daha dayanıklı olacağını ifade etmektedir (Gümüş, 2019: 16).

- Beslenme Uzmanı Deniz Zünbülcan, "*Hurma hem vücudumuzdaki magnezyum ihtiyacını karşılar hem de içeriğindeki potasyum ve D vitaminleri sayesinde vücudumuzdaki enerji dengesini sağlamış oluyor. Hurmanın lif içeriği oldukça kuvvetlidir ve sindirim problemi yaşayan kişiler için çok faydalı. Ramazan'da oruç açmak için son derece mantıklı kuru meyve. İçeriğindeki karbonat tüm gün aç kalan vücudun kan şekerini seviyeli şekilde yükseltir.*" diyerek görüşlerini belirtmektedir (NTV, 2021).

- Fatih Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hayrettin Mutlu, "*Hurmanın, sindirim sistemi rahatsızlıklarına yani kabızlık*

ve ishal gibi problemleri engellemeye ve önlemeye yardım ettiği biliniyor. Gündelik yaşamın insanda oluşturduğu stres ve yorgunluk duygusundan kurtulabilmek için hemen hemen her gün hurma yemekte yarar var.” diyerek görüşlerini belirtmektedir (Risale Ajans, 2014’ten aktaran Uzun, 2014).

- Uzmanlar, hurmanın damar ve kalp hastalıklarından korunmada aktif rol üstlendiğini, kansere karşı muhafaza edici olduğunu ve kilo vermek için birebir olduğunu ifade etmektedirler. Hurmanın lif, fenol ve mineral bakımından ola-bildiğince zengin bir besin maddesi olduğunu ifade eden uzmanlar, bu meyvede yer alan sodyum, demir, kalsiyum, magnezyum ve potasyumun elmadan 2 kat daha çok olduğunu, düzenli tüketilmesi durumunda damar ve kalp hastalıkları riskini aza indirdiğini belirtmektedirler (Risale Ajans, 2014’ten aktaran Uzun, 2014).

- Uzmanlar, “Orucun hurma ile açılması insanın üzerinde oluşan halsizliği gidermesini sağlar. Hurma aslında her öğünde yenilebilecek bir meyvedir. Mineraller açısından oldukça zengindir. İçeriğinde kalsiyum, potasyum, demir B vitamini bulunmaktadır. Hurma bedeni ve zihni gelişmeyi sağlar. Kansere karşı koruyucu olduğu bilinir. Boğaz ağrısına keser. Bronşit, öksürük ve soğuk algınlığı şikâyetlerini giderir. Kemik hastalıklarında faydalıdır.” demekteler (Risale Ajans, 2014’ten aktaran Uzun, 2014).

- Uzmanlar, “Yüksek oranda bulunan lifin, kolon, göğüs ve rahim kanseri ihtimalini düşürdüğünü gösteriyor. Aynı zamanda lohusalık yaralarını çabuk iyileştiren, sütü artıran, içindeki potasyumla çocukların büyümesini sağlayan ideal bir besindir. Potasyum miktarı bol olduğu için bebeğin gelişmesini, gürbüzleşmesini, hasta olmasını önlediği görülüyor.” diyerek düşüncelerini dile getirmektedirler (Risale Ajans, 2014’ten aktaran Uzun, 2014).

- Zayıf bünyeli, kilo alamayan insanların sağlıklı beslenmelerinde meyvenin, bilhassa da hurmanın kayda değer bir yeri bulunmaktadır. Hurma az tüketildiğinde meyve, fazla tüketildiğinde besleyici bir gıda olarak kabul görmüştür. Hadis-i şeriflerde bildirildiği üzere Hz. Muhammed (sav.) yaş hurma ve salatalığı beraber tüketmiştir (Buhârî, Et’ime: 45’ten aktaran Tekineş, 2008: 141). Hz. Aişe (ra.), yaş hurma ve salatalığın beraber tüketilmesinin bedeni güçlendirdiğini, zayıflığa iyi geldiğini, kendi deneyimine dayanarak belirtmiştir (İbn Mâce, Et’ime: 37’den aktaran Tekineş, 2008: 141).

- Hurma uykusuzluk, sinir, stres gibi problemlerin üstesinden gelmeye yardımcıdır (Çetin, 2017).

- Hurmanın kanserden ağız kokusuna değin bilinen takriben 70 çeşitli hastalığa iyi geldiği bildirilir (Duke vd., 2002; İrtem, 2013).

- Hurma bileşimindeki düşük sodyum ve yüksek potasyum içeriğinden ötürü de hipertansiyon hastalarına tavsiye edilmektedir (Mohammed, 2000;

Al-Sahib ve Marshall, 2003; Rawahi vd., 2005; Al-Farsi ve Lee, 2008; El-Sohaimy ve Hafez, 2010; Baliga vd., 2011; İrtem, 2013: 5).

• Hurmanın bağırsak ve mide sistemini muhafaza edici etkisi bulunmaktadır. Müslümanların Ramazan ayında oruç açmak için hurma yemeleri, mideyi asidin olumsuz etkilerinden korumak içindir. Mide muhafaza edici etkisi, hurmanın bileşimindeki birden fazla maddenin yanı sıra ihtiva ettiği antioksidan aktivitesinden kaynaklandığı da bildirilir (Al-Farsi vd., 2005; Baliga vd., 2011; Rehman vd., 2012; Vayalil, 2012; İrtem, 2013: 8).

• İçerdiği yüksek miktardaki lifi sebebiyle hurma, peklilik çekenlere iyi gelir (Gıda Tarım, 2011).

• Hurmanın, dinlendirici niteliği mevcuttur. Öksürüğe iyi gelmekte ve balgam sökücü özelliği de bulunmaktadır. Kan damarlarını yumuşatmakta ve damar sertliğini engellemektedir. Kanı temizlemekte ve tansiyonu da düzenlemektedir. Kolesterolü önlemektedir. Böbreklerin yıkanmasına da katkıda bulunarak böbreklerin daha iyi çalışmasını sağlamaktadır. Mesane ve böbrek iltihabına şifadır. Karaciğeri temizlemekte ve güçlendirmektedir. Safra taşını yok etmektedir. Gözleri güçlendirmektedir. Yaşlılıkta meydana gelen kulak uğultusu iştihayı zayıf gibi kulak sıkıntılarında da yararlıdır. Kişinin bünyesi için lazım olan her şey bulunduğu için (protein, vitamin, mineral, yağ vs.) bir kişi sadece hurma tüketerek yaşamını sürdürebilir (Demirbaş, t.y.).

• Hurmanın 100 gramında 3,5 gram lif vardır. Bu sayede hurma hem tokluk hissi meydana getirmekte hem de bağırsakları çalıştırmakta ve kabızlıktan kurtarmaktadır (Akın Barlas, 2021).

• Gün içinde 2-3 tane hurma yemek, gündelik magnezyum gereksinimini yerine getirmekte ve böylelikle kas krampları ve kas ağrıları meydana gelmemektedir (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, yüksek miktarda demir ihtiva eder. Bu niteliği sayesinde hurma, metabolizmanın hızlanmasını sağlamaktadır (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, içeriğindeki potasyum minerali sayesinde kan basıncını dengelemekte ve kalp ritmini düzenlemektedir. Ayrıyeten kuvvetli bir antioksidan olması sayesinde damar tıkanıklıkları riskini aza indirmektedir (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, sinirleri kuvvetlendiren B6 vitamini ve sinir sisteminin sağlıklı olmasını basitleştiren B1 vitaminini ihtiva etmektedir (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, yoğun demir içeriğiyle, demir eksikliğinden dolayı ortaya çıkan kansızlık riskini aza indirmektedir. Ayrıyeten içerdiği B2 ve B3 vitaminiyle kırmızı kan hücrelerini artırmaktadır (Akın Barlas, 2021).

• Hurma tam bir enerji deposu olduğundan bilhassa kilo almayı arzu eden insanlar ya da gelişme çağındaki bulunan çocuklara hurma tavsiye edilmektedir (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, antioksidan etkili selenyumdan ve C vitamininden zengin bir besin olduğundan bedeni zararlı bakterilerden ve mikroplardan temizlemektedir. İçeriğindeki magnezyum minareli sayesinde de bedende meydana gelebilecek enfeksiyon miktarını azaltmaktadır (Akın Barlas, 2021).

• Hurma içeriğindeki fosfat ve kalsiyum sayesinde iskelet oluşumuna katkı sağlamakta ve bedenin kemik yapısının dengelenmesini, kemik erimesi gibi kemik hastalıklarının önüne geçilmesini sağlamaktadır (Akın Barlas, 2021).

• Hurmanın, vitamin ve enerji takviyesi yapay suplemanların doğal durumu olduğu, anemi hastalığını (kansızlık) tedavi eden doğal bir demir ilacı olduğu bilinir (Akın Barlas, 2021).

• Hurma, modern tıba göre kişi sağlığı için gereken 10 kayda değer elementi ihtiva etmektedir. İçeriğinde yer alan B6 vitamini sinirleri rahatlatmaktadır. Zengin magnezyum miktarı sayesinde kasları güçlendirmekte ve kanseri önlemede yardımcı olmaktadır. 100 gramında 50 gram karbonhidrat, 1,5 gram protein ve 225 kalori bulunmaktadır. Bu sebeple hurma, türlü spor ve diyet listelerinde bulunmasının yanında, zihinsel ve fiziksel uğraş veren insanların öğün aralarında tüketilmesi önerilir. Fosfor, demir ve kalsiyum düzeyleri sayesinde anemi, tüberküloz ve iskelet sistemi rahatsızlıklarını önleme bakımından faydalıdır (Çelebi, 2017).

• Hurma içerik olarak çok farklı mineral ve vitamene sahiptir. Protein, lif ve yağ bakımından zengindir. Hurmada klor, potasyum, magnezyum, kalsiyum, sodyum, demir, kükürt ve fosfor da yer almaktadır. Hurma ayrıyeten A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3, B6 vitaminlerini de ihtiva etmektedir. Hurmada, hamilelikte de kayda değer bir B vitamini olan folik asit de bulunur. Folik asit (B9), bedende yeni kan hücresi yapımında, bedenin yapı taşı olan amino asitlerin yapımında ve hücrelerin yenilenmesinde kayda değer fonksiyonlar üstlenen bir vitamindir. Bundan dolayı hamilelikte folik asit gereksinimi belirgin biçimde artmaktadır. Bu nedenle hamileler tarafından da yenilebilir. İçerdiği lifler kabızlığa karşı da muhafaza edicidir. Başka meyvelere nispeten protein ihtiva etmesi de kayda değerdir. İftar sofralarının vazgeçilmeyen yiyeceği hurmanın damar ve kalp hastalıklarından korunmada aktif rol üstlendiği, kansere karşı muhafaza edici olduğu, boğaz ağrısını durdurduğu, soğuk algınlığı, bronşit ve öksürük şikâyetlerini ortadan kaldırdığı bildirilmektedir. Uzun devam eden açlık sonrası iftarda azalan kan şekerini dengelemek ve bağırsaklara yararlı lifleri temin etmede en doğru tercihlerden bir tanesidir. Lakin yenilen orana dikkat edilmesi gerekmektedir (Koçak, t.y.).

• Gıda lifi sağlık bakımından faydalı olup hemiselüloz, selüloz, lignin ve pektin gibi bileşiklerden oluşmaktadır. Hurmada yaklaşık olarak %6,4-11,5 civarında gıda lifi vardır. Taze hurmada 7,5 gram/100 gram civarındayken, olgun hurmada bu oran 8 gram/100 gram civarındadır. Hurmanın 100 gramın-

daki gıda lifi muhtevası tavsiye edilen gündelik gıda lifi alımı oranının (25 gram/gün) yaklaşık olarak %32'sini karşılayabilmektedir. Hurmadaki gıda lifinin kayda değer bir bölümü çözünmez liflerden meydana gelmektedir. Çözünmez lifler sindirim kanalında bağırsaklarda doyumluk yapıp bağırsaklardaki ağırlığı artırmakta ve tuvalet gereksinimini ortadan kaldırmayı basitleştirmektedir. Bu sebeple bağırsak kanseri gibi divertiküler hastalıklar azaltılmış olmaktadır. Hurma gıda lifi muhtevası yönünden kuru üzüm (%3,7), şeftali (%8,2), kayısı (%7,3), erik (%7,1) ve incir (%9,8) ile karşılaştırıldığında kayda değer bir kaynak olarak kabul edilebilir (Al-Sahib ve Marshall, 2003; Al-Farsi ve Lee, 2008; Elleuch vd., 2008; Biglari, 2009; İrttem, 2013: 5).

- Afrodizyak niteliği sayesinde kısırlığı önlemede etkilerinin olduğu görülmüştür (Eskier, 2017).

- Bademle beraber yenilen hurma meniye çoğaltır (Çelik, t.y.).

- Hurmanın besleyici ve medikal nitelikleri, kimyasal bileşimiyle ilgilidir. Hurmanın; antioksidan, karaciğeri, gastrointestinal sistemi ve nefrotik sistemi muhafaza edici (Eid vd., 2015), antiinflamatuvar, kanser riskini aza indiren (Vayalil, 2012; Tang vd., 2013; Taleb vd., 2016; Khan vd., 2016) ve gonatropinlerin aktivasyonunu temin eden nitelikleri bulunmaktadır (Vayalil, 2012; Tang vd., 2013; Taleb vd., 2016). Hurmanın gastrointestinal sistemdeki etkisi, gastrointestinal geçiş zamanını artırarak tokluk duygusu meydana gelmesine ve fazla lif oranı sebebiyle konstipasyon probleminin (Eid vd., 2015) azalmasına ve etanol kaynaklı gastrik ülserasyonun aza inmesine yardımcı olmaktadır. Hurma plazma enzimlerinin ve bilirubin konsantrasyonunun artmasını engelleyip karaciğeri muhafaza edici ve plazma kreatinin ve üre seviyesini azaltarak nefrotik sistemi muhafaza edici etki yapmaktadır. Ayrıyeten üreme sisteminde FSH, LH ve testosteron seviyesini yükseltici etki göstermektedir. Hurmanın glikoz metabolizmasına katılan minerallerden (krom, magnezyum, selenyum ve çinko) zengin olmasının diyabeti önlemede faydalı olacağı düşünülmektedir. Hurmanın antioksidan niteliği de diyabet tedavisinde etkin olabilmektedir. Ayrıyeten hurma içeriğindeki fitoöstrojenler, insülin sekresyonunu ya da glikoz homeostazını tertipleyen türlü mekanizmalar yolu ile diyabetteki kan glukoz seviyesini denetlemektedir (Vayalil, 2012; Tang vd., 2013; Taleb vd., 2016).

- Son vakitlerde yaşlanmayı yavaşlatan bakım ürünlerinde (antiaging) bitkisel kaynaklı hormonlara (fitohormonlar) daha fazla önem gösterilmektedir. Hurma çekirdeği de fitohormonlar yönünden yoğundur. Bu sebeple hurmanın hormonal etkilerinden güzellik sektöründe de faydalanılmaktadır. Gerçekleştirilen bir çalışmada 46-58 yaş arasında bulunan kadınlara göz çevrelerindeki kırışıklıklar için hurma çekirdeği kremi kullanmaları tavsiye edilmiştir. Beş haftalık deneme zamanı sonunda kırışıklık yüzeyinde %27,6, kırışıklıkların

derinliklerinde de %3,52 oranında azalmanın görüldüğü tespit edilmiştir. Kadınların %60'ında gözle görülür iyileşmeler yaşanmıştır (Bauza vd., 2002; Aktürk ve Işık, 2012: 65).

- Karaciğer ve böbrekleri muhafaza edici, kanserden koruyucu, bağışıklık sisteminin gelişmesini sağlayıcı, hormonal sistemi tertipleyici etkisi laboratuvar çalışmaları ile kanıtlanmıştır (Baliga vd., 2011; İrtem, 2013, s. 8).

- Gerçekleştirilen araştırmalara göre, hurma belleği geliştirmekte, kolesterolü azaltmakta, bebeklerin beyin gelişimine kayda değer destek sağlamakta, böbrek yetmezliği ve ülsere yarar sağlamakta, sindirim sistemini düzenlemektedir (En Son Haber, 2022).

- 2002 senesinde Nutrition Journal'da yayımlanan bir çalışmada 5 hurma türünün glisemik indeks bakımından diyabetikler üstündeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma hurma yemenin öğün sonrası glukoz değişikliğinde azalma ile neticlendiğini göstermiştir. Diyabeti olan insanlar için hurmanın dengeli ve sağlıklı bir diyetin parçası olarak faydalı olduğu neticesine ulaşılmıştır (synevo, t.y.).

- King Saud Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir araştırmada hurma özütünün insülin ile kombine edildiğinde kan şekeri seviyelerini normalize etmede tek başına insülinde daha etkin olduğu görülmüştür (synevo, t.y.).

- Diyabetik insanlarda görülen sinir hasarı (diyabetik nöropati) ayaklarda uyuşma ve hissizlik gibi belirtiler ile kendini göstermektedir. 2011 senesinde Neuroscience Research Center tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada hurmada yer alan bir bileşiğin diyabetik nöropatiyi önlemede değerlendirilebileceği saptanmıştır (synevo, t.y.).

- Üretildiği ülkelerde belli başlı besin kaynaklarından biri olan hurmanın sindirime olumlu katkısı bulunmaktadır. Bir araştırmaya göre; hurmanın, nişasta ve sukrozun, glukoz ve fruktoza parçalanmasında rolünün olduğu belirlenmiştir (Said, Khan ve Mohajir, 2007). Bu sebeple pasta ve unlu mamuller gibi nişasta ve sukroz ihtiva eden besinlere hurma katkısının yapılması, bu mamullerin daha basit olarak sindirilmesini sağlayacaktır. Sindirime destek, asit ortama sahip midede olmayıp daha fazla pH değerlerine sahip bağırsaklarda gerçekleşir. Hurma meyvesinin sindirime olan bir etkisi de bağırsağın boşalma süresine yavaşlatmasına ilişkindir. Hurma verilen farelerde bağırsak boşalma zamanının %4-24 arasında aza indiği görülmüştür (Al-Qarawi, Ali, Al-Mougy ve Mousa, 2003; Aktürk ve Işık, 2012: 64).

- Laboratuvar çalışmaları, hurmanın beyindeki interlökin 6 (IL-6) gibi enflamatuvar belirteçleri azaltmak için faydalı olduğunu bulmuştur. Yüksek IL-6 düzeyleri, alzaymır gibi daha yüksek nörodejeneratif hastalık riskiyle ilişkilidir (Selvaraju vd., 2013; Subash vd., 2014).

- Bazı hayvan çalışmaları hurma yemenin beyinde plaklar meydana getirebilen amiloid beta proteinlerinin aktivitesini aza indirmede faydalı olacağını göstermiştir (Selvaraju vd., 2013). Beyin içerisinde plaklar biriktiğinde, bu hâl beyin hücreleri arasındaki iletişimi bozmakta, beyin hücrelerinin ölümüne ve alzaymıra neden olabilmektedir (Subash vd., 2015a).

- Hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma, hurmayla karıştırılan yiyecekler ile beslenen farelerin, onları yemeyenlere oranla daha iyi hafıza ve öğrenme yeteneklerinin olmasının yanında daha az kaygıyla ilgili davranışlara sahip olduğunu saptamıştır (Subash vd., 2015b). Hurmanın potansiyel beyin kuvvetlendirici nitelikleri, flavonoidler de dahil olmak üzere, enflamasyonu aza indirdiği bilinen antioksidanların içeriğine sahip olmasına bağlanmıştır (Selvaraju vd., 2013).

- Rock ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, sağlıklı kişilerde gün içerisinde 100 gram hallawi ya da medjoul çeşidi hurma yemenin, 4 haftada serum triaçilgliserol ve VLDL (Very Low-Density Lipoprotein-Çok Düşük Yoğunluklu Lipoprotein) seviyesinde anlamlı biçimde azalmaya sebep olduğu ve hallawi çeşidi hurmanın oksidatif stresi %33 oranında azaltıldığı bildirilmiştir (Rock vd., 2009; Partovi Meran, 2018: 54).

- Hurma ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda hurmanın kayda değer miktarda antioksidan bileşenlerine sahip olduğu görülmektedir. Hurmanın, kuvvetli antioksidan niteliğiyle birden fazla hastalığın önüne geçilmesine katkı sağladığı düşünülmektedir (Aslan ve Şanlıer, 2018: 180).

2.3. Hurmanın Zararları

Hurmanın tüketiminin insanlara pek çok fayda sağladığı bilinmektedir. Ancak hurma tüketmek birtakım hâllerde insanların sağlığı açısından olumsuz etkiler oluşturmakta ve çeşitli sağlık problemlerine yol açmaktadır.

- Diyabet hastalarının tüketmeleri uygun değildir. Zira şeker miktarı fazla olan bir meyvedir (Habertürk, 2022).

- Uzmanlar, hurmayı yüksek kalorili bir besin olduğu için kilo sorunuyla mücadele eden insanlara önermemektedirler (Habertürk, 2022).

- Çok yendiğinde ise baş ve göz ağrısı yaptığı ifade edilmektedir (Habertürk, 2022).

- Aşırı tüketimin meydana getireceği bir başka sorun da dalağa zarar verme olasılığıdır (Habertürk, 2022).

- Nadir de olsa birtakım kişilerin hurmaya karşı alerjisi olabilmektedir (CNN Türk, 2020).

Hurmanın bilinen fazla sayıdaki yararının yanı sıra hurma ağacına bağlı alerjiler gibi riskler de vardır (Kwaasi, 2003). Bangladeş'te gerçekleştirilen bir çalışmada polen devrinde havadaki polen yükünün %14-16'sından palmye-

lerin sorumlu olduğu tespit edilmiştir (Chakraborty, Gupta-Bharracharya, Chakraborty, Lacey ve Chanda, 1998). Alerjen immunoterapisi, hurmaya bağlı alerjilerin tedavisinde etkindir (Chakraborty, Roy, Chatterjee, Chanda ve Gupta-Bharracharya, 2006). Hurma poleni alerjilerinin yaygın olması sebebiyle hurma üretilen ülkelerde alerji testlerine hurma polenin de ilave edilmesi tavsiye edilmiştir (Kwaasi, Parhar, Harfi, Tipirneni ve Al-Sedairy, 1992). Safra kesesi taşı gelişim gösteren Suudi Arabistanlı kadınların beslenme alışkanlıkları ele alındığında, kabsah ve modabi, hurmaların bu kadınlar tarafından safra kesesi taşı olmayan yaşlılarına göre daha çok yenildiği tespit edilmiştir (Ahmed, Osman, Bustami, Aldirwish ve Bashir, 1993). Hurma meyvesinde çeşitli bakteriler ve mantarlar bulunabilmektedir (Hamad, 2008). Bir çalışmada hurmada *Sporobolomyces roseus* ve *Cladosporium cladosporioides* çeşidi mantarlar bulunmuştur (Moore, Xu, Millar ve Elshibly, 2002). Bu mantarların sağlıklı insanlar için zararlı olmayıp bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde deri enfeksiyonlarına neden olabildiği bilinmektedir. Bu sebeple hurma tüketildikten sonra ellerin yıkanması önem arz etmektedir (Aktürk ve Işık, 2012: 65-66).

Huzursuz bağırsak sendromu yaşayan kişiler sindirmekte zorluk yaşadıkları FODMAP olarak adlandırılan kısa zincirli karbonhidratlara karşı duyarlı olabilmektedirler. En fazla miktarda FODMAP ihtiva eden besinler ise laktoz (süt ve süt ürünleri) ve fruktoz (meyveler (karpuz, armut, elma) ve yüksek fruktoz mısır şurubudur. Hurma da kayda değer bir fruktoz kaynağı ihtiva ettiği için şişkinliğe ve mide rahatsızlığına sebebiyet verebilmektedir. Huzursuz bağırsak sendromu yaşayan insanlar da içerisindeki yüksek fruktoz sebebiyle hurmadan kaçınılmalıdır. Hurma, birtakım insanlarda bağırsak hareketlerini artırabilen, sorbitol olarak bilinen şeker alkolü ihtiva etmektedir. Bu da kısa zamanda ishal olunmasına sebep vermektedir (CNN Türk, 2020).

Sonuç ve Öneriler

İnsanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için çeşitli yiyecekler ve içecekler tüketmeleri gerekmektedir. Tüketilen yiyecekler ve içecekler insanların sağlıkları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Bu etkilerin temelinde ise farklı faktörlerin (doğal ve beşerî faktörler vb. gibi) yer aldığı ve insanın sağlığının iyileşmesi-kötüleşmesi üzerinde rol oynadığı düşünülmektedir.

Literatür derinlemesine olarak değerlendirilmekte ve hurma tüketimi ile ilgili sağlık konusu üzerine pek çok çalışmanın yapıldığı, yapılan bu çalışmalarda da önemli bulguların elde edildiği görülmektedir.

Hurma ile ilgili mevcut bilgilerden de anlaşılacağı üzere hurmanın insan sağlığı üzerinde olumlu açıdan değerlendirilebilecek pek çok etkisi vardır. Hurmadan tıbbi açıdan faydalar elde edilmesiyle bu etkilerin sağlık açısından

değerlendirilerek sağlık alanında önemli ilerlemelerin kaydedilmesine olanak sağlanacağı düşünülmektedir. Hurmanın ilaç endüstrisinde kullanımının yaygınlaştırılması sonucunda sağlık açısından önemli görülen gelişmelerin devam edeceği ve insanlar da kendilerinde daha fazla sağlıklı olma potansiyeli hissedecekleri düşünülmektedir.

Her yiyeceğin fazla tüketilmesinden kaynaklı oluşabilecek olumsuzluklar hurma için de geçerlidir. Hurmanın fazla tüketimine bağlı olarak insan sağlığını olumsuz açıdan tehdit edeceği bazı etkilerin de oluşacağı unutulmamalıdır.

Çalışma sonucunda hurma tüketiminin sağlık üzerinde olumlu/olumsuz etkilerinin olduğu ya da olacağı görüşü öne sürülmektedir.

Çalışma sonucunda verilen öneriler şöyledir:

- Hurmaların satış fiyatları azaltılabilir ve böylelikle tüketiciler üzerinde hurma temin etme düşüncesi artabilir.

- Malzemeleri içerisinde hurma olan yiyecekler belirlenerek türlerine göre tasnif edilebilir, bu yiyeceklerin tüketiciler tarafından talep yoğunluğuna bağlı olarak Ramazan ayı ile Ramazan ve Kurban bayramlarına özel menüler hazırlanarak tüketicilerin hizmetlerine sunulabilir.

- Hurma ağaçlarının yoğunluk gösterdiği ülkeler ve bu ülkelerin elde ettiği hurmaları hangi alanlarda ve ne şekilde değerlendirdiği üzerine literatür taraması yöntemi kullanılarak bir araştırma tasarlanabilir.

- “*Kutsal yiyecekler ve manevi açıdan önemi: hurma örneği*” isimli bir araştırma ortaya çıkarılabilir.

- “*İslam dini ve inancında hurmanın yeri ve öneminin ele alınması*” adında bir araştırma yapılabilir.

- “*Sağlık bilimcilerin geçmişten günümüze tedavi amaçlı değerlendirilen hurmalara yaklaşımlarının belirlenmesi*” isimli bir araştırma ortaya konabilir.

- Hurmanın meyvelerin içindeki yeri, önemi ve insanlar tarafından tatlı ihtiyacının giderilmesi açısından değerlendirilmesi sağlanabilir ve bu çalışma görüşme formu tekniği kullanılarak oluşturulabilir.

- Hurma ağacının insana benzer yönlerine yönelik kısa bir derleme çalışması gerçekleştirilebilir. Ayrıca bu çalışmaya felsefe ve din bilimleri yaklaşımlarında da esinlenerek çeşitli bilgilerin ilave edilmesi önerilmektedir.

- “*Hurmanın ön planda olduğu turistik etkinliklerin tespit edilmesi ve hurmanın turistik tanıtım-pazarlamaya katkıları*” isminde bir araştırma yapılabilir.

- Ulusal ve enternasyonal çaplarda hurma çeşitlerinin tüketilme düzeyleri ve insanların bu hurmaları tüketim nedenleri üzerine literatür taraması tekniğine dayalı aşırı detaylı bir araştırma kitabının meydana getirilmesi tavsiye edilmektedir.

- Hurmanın insan psikolojisi üzerine etkileri psikoloji ve sağlık bilimlerinin yaklaşımlarıyla aydınlığa kavuşturulabilir.
- “*Diyet listelerine önerilmek istenen veya istenmeyen bir ürün olarak hurma: nedenler, etkiler ve sonuçlar üzerine genel perspektiften yaklaşımlar*” isimli bir araştırma tasarlanabilir.
- Ülkelerin yemek kültürleri içerisinde hurmanın sahip olduğu konumun değerlendirilmesi üzerine bir derleme çalışması oluşturulabilir.
- “*Kültürel görelilik kapsamında bir ürün değerlendirilmesi: hurma*” isimli araştırma yapılabilir.
- “*Çocukların fiziki gelişimleri açısından önemli bir ürün olarak görülen hurma ve dinsel inanışların hurma tüketimine etkileri: ebeveynlere yönelik nitel bir araştırma*” adlı bir araştırma gün yüzüne çıkarılabilir.
- Hurma ile ilgili basına yansıyan haberlerin yoğunluk gösterdiği durum ve olayların saptanmasına yönelik bir araştırmanın meydana getirilmesi önerilmektedir.
- Sağlık açısından fazlaca öneme sahip olan hurmanın uzmanların yardımıyla bilinçli bir şekilde detaylı bilgilendirme yapılarak hurma tüketiminin teşvik edilmesi yoluyla sağlık açısından önemli fayda elde edilebileceği düşünülmektedir. Doğru bilgilendirmenin sağlayacağı önemli fayda ile sağlığa ilişkin oluşabilecek olumsuzlukların ortadan kaldırılabileceği ön görülmektedir.
- Hurma tüketimi konusunda yaş hurma veya kuru hurma tüketiminden hangisinin sağlık açısından daha iyi olduğu hususunda detaylı bir çalışma yürütülerek, yaş ve kuru hurmanın insan sağlığına olan etkileri ayrı ayrı irdelenerek bu doğrultuda bir çalışma ortaya çıkartılabilir.
- Hurmanın bitkisel tedavi amaçlı kullanımına dair daha geniş kapsamlı teorik-pratik çalışmalar yapılabilir.
- Hurmanın bitkisel tedavi amaçlı kullanımını artırmaya yönelik adımlar atılabilir.
- Vitaminler, mineraller, yağlar ve proteinler açısından oldukça zengin olan hurmanın tıbbi amaçlı ilaç endüstrisinde kullanımı alanında uzmanlar ile kapsamlı olarak gerçekleştirilecek çalışmalar yoluyla hurmanın sağlık açısından faaliyet alanının genişletilmesi yoluna gidilebilir.

KAYNAKÇA

- Abels, D. J. ve Kipnis, V. (1998). Bioclimatology and Balneology in Dermatology: A Dead Sea Perspective. *Clinics in Dermatology*, 16(6), 695-698.
- Ahmed, A. F., Osman, A. K., Bustami, A. B., Aldirwish, S., Bashir, S. (1993). A Pilot Study of Diet and Gallstone Formation in Young Saudi Women. *J R Soc Health*, 113(2), 57-9.
- Akçay, M. (2008). İslâmiyette Nar. *Electronic Turkish Studies*, 3(5).
- Akın Barlas, F. (25 Aralık 2021). Ramazan’da Neden Hurma Yenir?, *HANGİSİneniyi?*, Erişim 10 Mart 2022, <https://www.hangisieneniyi.com/ramazanda-neden-hurma-yenir/>

Akın, C. S. (2007). *Sağlık ve Sağlık Harcamalarının Ekonomik Büyüme Üzerine Etkisi: Türkiye’de Sağlık Sektörü ve Harcamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akşam. (2020). Hurma çeşitleri ve özellikleri. Erişim Adresi: <https://www.aksam.com.tr/foto-galeri/ramazan/hurma-cesitleri-ve-ozellikleri/58561/>, Erişim Tarihi: 02.07.2022.

Aktürk, Z. ve Işık, M. (2012). Besin Değeri ve Sağlık Açısından Hurma (*Phoenix dactylifera*). *Konuralp Tıp Dergisi*, 4(3), 62-68.

Al-Farsi, M. A. ve Lee, C. Y. (2008). Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 48, 877-887.

Al-Farsi, M., Alasalvar, C., Morris, A., Baron, M. ve Sahidi, F. (2005). Comparison of Antioxidant Activity, Anthocyanins, Carotenoids, and Phenolics of Three Native Fresh and Sun-Dried Date (*Phoenix dactylifera* L.) Varieties Grown in Oman. *Journal Agricultural Food Chemical*, 53, 7592-7599.

Alpugan, O. (1984). Sağlık Hizmetlerinin Ekonomik Açından İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 40(1-4).

Al-Qarawi, A.A., Ali, B.H., Al-Mougy, S. A., Mousa, H.M. (2003). Gastrointestinal Transit in Mice Treated with Various Extracts of Date (*Phoenix dactylifera* L.). *Food Chem Toxicol*, 41(1), 37-9.

Al-Sahib, W. ve Marshall, R. J. (2003). The Fruit of the Date Palm: Its Possible Use as the Best Food for the Future? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4) 247-259.

Anonim. (2008). Datça Bozburun Özel Çevre Koruma Bölgesinde Yayılış Gösteren Datça Hurması (*Phoenix Theophrasti*) Türünün Biyolojik Çeşitlilik Yönünden Korunması ve İzlenmesi Projesi. *Çevre ve Orman Bakanlığı, Özel Çevre Koruma Kurumu Başkanlığı Muğla Özel Çevre Koruma Müdürlüğü*. Proje Final Raporu.

Aslan, S. ve Şanlıer, N. (2018). Hurmanın (*Phoenix dactylifera*) Bileşimi ve Antioksidan Özellikleri. *Bes Diy Derg*, 46(2), 176-182. DOI: 10.33076/2018.BDD.302.

Aytaç, Ö. ve Kurttaş, M. Ç. (2016). Sağlık - Hastalığın Toplumsal Kökenleri ve Sağlık Sosyolojisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 231-250. DOI: 10.18069/fusbed.31544.

Baliga, M. S., Baliga, B. R. V., Kandathil, S. M., Bhat, H. P. ve Vayalil, P. K. (2011). A Review of the Chemistry and Pharmacology of the Date Fruits (*Phoenix Dactylifera* L.). *Food Research International*, 44, 1812-1822.

Bauza, E., Dal, F.C., Berghi, A., Oberto, G., Peyronel, D., Domloge, N. (2002). Date Palm Kernel Extract Exhibits Antiaging Properties and Significantly Reduces Skin Wrinkles. *Int J Tissue React*, 24(4), 131-6.

Bedworth, D. ve Bedworth, A. (1992). *The Profession and Practice of Health Education*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.

Biglari, F. (2009). *Assessment of Antioxidant Potential of Date (Phoenix Dactylifera) Fruits from Iran, Effect of Cold Storage and Addition to Minced Chicken Meat*. Thesis Submitted in Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science. University Sains Malaysia.

Biröl, L. (1997). *Hemşirelik Süreci*. (3. Baskı). İzmir: Etki Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti.

Bolsoy, N. ve Sevil, Ü. (2010). Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 78-87.

Bozbuga, R. ve Hazır, A. (2008). Pests of the Palm (*Palmae* Sp.) and Date Palm (*Phoenix Dactylifera*) Determined in Turkey and Evaluation of Red Palm Weevil (*Rhynchophorus Ferrugineus* Olivier) (Coleoptera: Curculionidae). *EPPA Bulletin*, 38, 127-130.

Capra, F. (1992). *Batu Düşüncesinde Dönüm Noktası*. (Çev: M. Armağan). İstanbul: İnsan Yayınları.

Chakraborty, P., Gupta-Bharracharya, S., Chakraborty, C., Lacey, J., Chanda, S. (1998). Airborne Allergenic Pollen Grains on a Farm in West Bengal, India. *Grana*, 37, 53-57.

Chakraborty, P., Roy, I., Chatterjee, S., Chanda, S., Gupta-Bharracharya, S. (2006). Phoenix Sylvestris Roxb Pollen Allergy: A 2-Year Randomized Controlled Trial and Follow-Up Study of Immunotherapy in Patients with Seasonal Allergy in an Agricultural Area of West Bengal, India. *J Investig Allergol Clin Immunol*, 16(6), 377-84.

CNN Türk. (31 Ekim 2020). Hurmayı Ne Zaman Yemeli ve Yememeliyiz? Erişim 4 Temmuz 2022, <https://www.cnntrk.com/saglik/hurmayi-ne-zaman-yemeli-ve-yememeliyiz>.

Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2021a). Yöresel Mutfağın Gastronomi Turizmindeki Önemi: Kastamonu Mutfağı Örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 176-192.

Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2021b). Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal Turizmde Öne Çıkan Sağlık Uygulamaları. *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 197-216.

Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2021c). Basın-Yayın Organlarının Yeni Koronavirüs (Covid-19) Hastalığıyla İlgili Gelişmeleri Topluma Yansıtma ve Bu Salgın Hastalığın Etkilerinin Turizm Açısından İrdelenmesi: İstanbul İli Örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 130-150.

Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2022). Sağlık Turizmi Kapsamında Aşı Turizmine Genel Bakış: COVID-19 Pandemisi Süreci Örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 220-254.

Çandarlıoğlu, K. (t.y.). Acve Hurması Hadisi Uydurma Değildir, Bilim De İnkâr Etmiyor! *Belgelerle Gerçek Tarih*, Erişim 24 Mart 2022, <http://belgelerlegercektarih.net/acve-hurmasi-hadisi-uydurma-degildir-bilim-de-inkar-etmiyor/>

Çelebi, G. (07 Haziran 2017). Adem'in En Yakın Akrabası: Hurma ve Ağacı. *Gastromanya*, Erişim 10 Mart 2022, <https://gastromanya.com/ademin-en-yakin-akrabasi-hurma-agaci/>

Çelik, D. (t.y.). Hurma Nedir?. Erişim 13 Mart 2022, <https://www.bilgiustam.com/hurma-nedir/>

Çetin, K. (2020). *Mutfak ve Yemek Kültürü*. İstanbul: Ravza Yayıncılık Matbaacılık.

Çetin, Z. (31 Mayıs 2017). Hurmanın Ramazan Dışında da Bol Bol Yenmesi Gerekliğinin Kanıtı 10 Faydası. Erişim 13 Mart 2022, <https://yemek.com/hurmanin-faydalari/>

Demirbaş, A. (t.y.). Hurma ve Zemzem... Erişim 10 Mart 2022, <https://islam dini.de/hurma-ve-zemzem/>

Duke, J. A., Bogenschutz-Godwin, M., Cellier, M. J. ve Duke, P. K. (2002). *Handbook of Medicinal Herbs*. (Second Edition). CRC PRESS. Boca Raton London New York Washington, D.C. s. 245.

Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Mental Health: A State of Wellbeing. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html.

Eid, N., Osmanova, H., Natchez, C., Walton, G., Costabile, A., Gibson, G. vd. (2015). Impact of Palm Date Consumption on Microbiota Growth and Large Intestinal Health: A Randomised, Controlled, Cross-Over, Human Intervention Study. *British Journal of Nutrition*, 114, 1226-1236.

el-Begavi, el-Hüseyin b. Mes'ud. (1989). *El-Envâr Fî Şemâ'ili'n-Nebiyi'l-Muhtar*, I-II, thk. İbrahim el-Yakubi, Darü'l-beydâ'i, Beyrut.

Elleuch, M., Besbes, S., Roiseux, O., Blecker, C., Deroanne, C., Drira, N. ve Attia, H. (2008). Date Flesh: Chemical Composition and Characteristics of the Dietary Fibre. *Food Chemistry*, 111, 676-682.

El-Sohaimy, S. A. ve Hafez, E. E. (2010). Biochemical and Nutritional Characterizations of Date Palm Fruits (Phoenix Dactylifera L.). *Journal of Applied Sciences Research*, 6(8), 1060-1067.

- En Son Haber. (01 Mart 2022). Hurma Neden Çift Sayı Yenmez? İşte Hem Bilimsel Hem Dini Sebebi... Erişim 12 Mart 2022, <https://www.ensonhaber.com/yasam/hurma-neden-cift-sayi-yenmez-iste-hem-bilimsel-hem-dini-sebebi>
- Eskier, U. (13 Nisan 2017). Hurma Ağacı Özellikleri, İnsana Benzerlikleri ve Çeşitleri. Erişim 13 Mart 2022, <https://www.makaleler.com/hurma-agacinin-ozellikleri>
- Gıda Tarım. (15 Ocak 2011). Hurma. Erişim 10 Mart 2022, http://arsiv.gidatarim.com/TEK-NIK-BILGILER/13930_Hurma.html
- Gültekin, R. E. (2008). Türklerde Bereket Sembolü Olarak Kullanılan Meyve Motifleri ve Mimaride Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 3(5).
- Gümüş, Ş. (2019). Ne Yersen O'sun: Mutfak Kültürünün Kimlik İnşasındaki Rolü. *1. Uluslararası Malatya Gastronomi ve Kültür Kongresi Kitabı*, 20-22 Aralık 2019, Malatya, 14-18.
- Gürhan, N. (2017). Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(2).
- Güven, A. (2016). *Sağlık Okuryazarlığım Etkileyen Faktörler ve Sağlık Okuryazarlığı ile Hasta Güvenliği İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven, Y. (2005). *Hurma Suyu Üretim Teknolojisinin Geliştirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Habertürk. (9 Haziran 2022). Hurmanın Sağlığa Faydaları: Hurma Neye İyi Gelir, Faydaları ve Zararları Neler? Erişim 4 Temmuz 2022, <https://www.haberturk.com/hurmanin-sagliga-faydaları-hurma-neye-iyi-gelir-faydaları-ve-zararları-neler-htfd-3465324>
- Hamad, S. H. (2008). Microbial Spoilage of Date Rutab Collected from the Markets of Al-Hofuf City in The Kingdom of Saudi Arabia. *J Food Prot*, 71(7), 1406-11.
- Illich, I. (1995). *Sağlığın Gaspi*. (Çev. S. Sertabiboğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- İnanç, N., Hatipoğlu, S. Yurt, V. vd. (1999). *Hemşirelik Esasları*. (4. Baskı). Ankara: Damla Matbaacılık Ltd. Şti.
- İrtem, F. (2013). *Erzurum Piyasasında Satılan Başlıca Hurma (Phoenix Dactylifera L.) Çeşitlerinin Kimyasal, Fiziksel ve Mikrobiyolojik Özellikleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Khan, F., Ahmed, F., Pushparaj, P.N., Abuzenadah, A., Kumosani, T., Barbour, E. vd. (2016). Ajwa Date (Phoenix dactylifera L.) Extract Inhibits Human Breast Adenocarcinoma (MCF7) Cells in Vitro by Inducing Apoptosis and Cell Cycle Arrest. *PLoS One*, 11, 158963.
- Koçak, D. (t.y.). İftarda Ne Yemeli. Erişim 10 Mart 2022, <https://www.dilarakocak.com.tr/iftarda-ne-yemeli/>
- Kwaasi, A. A. (2003). Date Palm and Sandstorm-Borne Allergens. *Clin Exp Allergy*, 33(4), 419-26.
- Kwaasi, A. A., Parhar, R. S., Harfi, H., Tipirneni, P., Al-Sedairy, S. T. (1992). Characterization of Antigens and Allergens of Date Palm (Phoenix dactylifera) Pollen. Immunologic Assessment of Atopic Patients by Whole Extract and Its Fractions [Corrected]. *Allergy*, 47(5), 535-44.
- Miller, H. D. (2008) Tüketim Zevkleri, Orta Çağ İslam Mutfağının Doğuşu. *Yemek, Damak Tadının Tarihi* (s. 135-161). (Çev. Nurettin ELHÜSEYNİ), Yay. Haz. Senay HAZNEDAROĞLU. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Mohammed, A. E. (2000). Trace Element Levels in Some Kinds of Dates. *Food Chemistry*, 70, 9-12.
- Moore, J. E., Xu, J., Millar, B. C., Elshibly, S. (2002). Edible Dates (Phoenix dactylifera), a Potential Source of Cladosporium Cladosporioides and Sporobolomyces Roseus: Implications for Public Health. *Mycopathologia*, 154(1), 25-8.

- Nixon R.W. (1951). The Date Palm: "Tree of Life" in The Subtropical Deserts. *Econ Bot*, 5(3), 274-301.
- NTV. (11 Nisan 2021). Ramazan Öncesi Hurma Satışları Arttı. Erişim 10 Mart 2022, <https://www.ntv.com.tr/ekonomi/ramazan-oncesi-hurma-satislari-artti,3AuSZ-PfokijP7ZeWdlwzA>
- Oğuz, B. (1983). *Mezar Taşında Simgeleşen İnançlar*. İstanbul.
- Oğuzay, R. (2011). *Şemâil Literatürünün Muhtevası ve Değişimi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Öztek, Z. (2001). Türkiye’de Sağlık Hizmetleri. *Yeni Türkiye Dergisi, Sağlık Özel Sayısı 1*, 7(39).
- Partovi Meran, H. E. (2018). *Doğum Eylemini Başlatmada Doğal Yöntemlerin Etkisi: Hurma Tüketimi ve Meme Ucu Uyarısı*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Popenoe, P. (1973). *The Date Palm*. Field H. (Ed.), in: Field Research Projects, Coconut Grove, Miami, Florida, USA.
- Rawahi, A. S., Kasapis, S. ve Al-Bulushi, I. M. (2005). Development of A Date Confectionery: Part I. Relating Formulation to Instrumental Texture. *International Journal of Food Properties*, 8, 457-468.
- Rehman, S., Nadeem, M., Haseeb, M. ve Awan, J. A. (2012). Development and Physicochemical Characterization of Apricot-Date Bars. *Journal of Agricultural Result* 50(3).
- Robinson, M. L., Brown, B. ve Williams, C. F. (2012). The Date Palm in Southern Nevada. University of Nevada Cooperative Extension. SP 02-12.
- Rock, W., Rosenblat, M., Borochoy-Neori, H., Volkova, N., Judeinstein, S., Elias, M. vd. (2009). Effects of Date (Phoenix Dactylifera L., Medjool or Hallawi Variety) Consumption by Healthy Subjects on Serum Glucose and Lipid Levels and on Serum Oxidative Status: A Pilot Study. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57, 8010-8017.
- Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Olarak Tokat Mutfağı. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature, and History of Turkish*, 7(4), 2675-2695.
- Said, S.A., Khan, S.A., Mohajir, M.S. (2007). A Study of the Digestive Effect of Dates on Sucrose and Starch. *Pak J Pharm Sci*, 20(2), 112-4.
- Salunkhe, D. K., Kadam, S. S. (1995). Production, Composition, Storage, and Processing, Marcel Dekker. Handbook of Fruit Science and Technology. Pages 611. New York.
- Sargutan, A. E. (2005). Sağlık Sektörü ve Sağlık Sistemlerinin Yapısı. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 8(3), 400-428. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/hacettepesid/issue/7558/99351>.
- Selvaraju, S., Essa, M., Braidı, N., Al-Adawi, S., Al-Asmi, A., Al-Senawi, H., ... ve Guillemın, G. J. (2013). P4-261: Anti-Oxidant and Anti-Excitotoxic Effects of Date, Fig and Walnut Extracts in Human Neurons. *Alzheimer's & Dementia*, 9, P801-P801.
- Sönmez, S. ve Bilir Seyhan, G. (2016). MEB 2013 Okul Öncesi Eğitim Programının Sağlık Kavramı Açısından İncelenmesi. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 146-174. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tojqi/issue/21410/229456?publisher=tojqi>.
- Subash, S., Essa, M. M., Al-Adawi, S., Memon, M. A., Manivasagam, T. ve Akbar, M. (2014). Neuroprotective Effects of Berry Fruits on Neurodegenerative Diseases. *Neural Regeneration Research*, 9(16), 1557-1566. <https://doi.org/10.4103/1673-5374.139483>.
- Subash, S., Essa, M. M., Al-Asmi, A., Al-Adawi, S., Vaishnav, R. ve Guillemın, G. J. (2015a). Effect of Dietary Supplementation of Dates in Alzheimer's Disease Appsw/2576 Transgenic Mice on Oxidative Stress and Antioxidant Status. *Nutritional Neuroscience*, 18(6), 281-288.

Subash, S., Essa, M.M., Braidy, N. vd. (2015b). Diet Rich in Date Palm Fruits Improves Memory, Learning and Reduces Beta Amyloid in Transgenic Mouse Model of Alzheimer's Disease. *J Ayurveda Integr Med.* 6(2), 111-120. doi:10.4103/0975-9476.159073.

Süleymani, A. (2012). *Hurma (Phoenix dactylifera L.) Suyu Konsantresi Üretimi ve Bileşim Unsurları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

synevo. (t.y.). Diyabeti Olanlar Hurma Yiyebilirler mi?. Erişim 12 Mart 2022, <https://synevo.com.tr/tr/Diyabeti-Olanlar-Hurma-Yiyebilirler-mi>

Şahinoğlu, S. ve Baykara, Z. G. (2011). Bir Gazetenin Sağlık Haberlerinin Sağlık/Hastalık Kavramı Çerçevesinde İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 1(2), 11-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mutfd/issue/43157/523414>.

Taleb, H., Maddocks, S. E., Morris, R. K. ve Kanekanian, A. D. (2016). Chemical Characterisation and the Anti-Inflammatory, Anti-Angiogenic and Antibacterial 201 Properties of Date Fruit (Phoenix Dactylifera L.). *Journal of Ethnopharmacology*, 194, 457-468.

Tang, Z. X., Shi, L. E. ve Aleid, S. M. (2013). Date Fruit: Chemical Composition, Nutritional and Medicinal Values, Products. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93, 2351-2361.

Tekineş, A. (2008). Tıbb-ı Nebevî'de Meyve. *Electronic Turkish Studies*, 3(5).

Tutar, C. (2019). *Kur'an'da Geçen Meyveler, Sebzeler ve Zikredilme Sebepleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Uzun, A. (05 Temmuz 2014). Hurma Deyip Geçmeyin. *Kaçkar* 53, Erişim 10 Mart 2022, <https://www.kackar53.com/saglik/hurma-deyip-gecmeyin-h5552.html>

Vayalil, P. K. (2012). Date Fruits (Phoenix Dactylifera Linn): An Emerging Medicinal Food. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 52, 249-271.

WHO. (1981). Global Strategy for Health for All By The Year 2000. *Geneva*, 19- 29.

Witter, S. (2001) Health Financing in Developing and Transitional Countries: Briefing Paper for Oxfam GB, no. 56, York.

Wrigley, G. (1995). Date Palm. Smartt, J. ve Simmonds, N. W. (Eds.) içinde, *Evolution of Crop Plants* (s. 399-403). (2nd Ed.). Essex, UK: Longman Group.

Yıldırım, S. (1994). *Sağlık Hizmetlerinde Harcama ve Maliyet Analizi*. DPT Uzmanlık Tezleri, Yayın No: DPT:2350, Ankara.

Yılmaz, G. (2020). *Bazı Hurma Çeşitlerinin Antioksidan Özelliklerinin Belirlenmesi ve Pestisit Kalıntılarının Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Yirik, Ş. (2014). *Sağlık Turizmi Üzerine Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Zohary, D. ve Hopf, M. (2000). *Domestication of Plants in the Old World: The Origin and Spread of Cultivated Plants in West Asia, Europe, and The Nile Valley*. Oxon, UK: Oxford University Press.