**تاریخچه سرکه خرما**

برای مطالعه تاریخچه استفاده و تولید سرکه خرما باید به اسناد برجای مانده از دوران باستان رجوع کنیم به ویژه در مناطق خاورمیانه و شمال آفریقا که خرما به وفور کشت می‌شد. اسناد بر جای مانده از این نواحی حاکی از استفاده از سرکه خرما در طب و بعنوان چاشنی در طبخ غذا می باشد.

سرکه خرما، کلید سلامتی که از هزاران سال پیش به ما رسیده: سرکه خرما با داشتن خواص شگفت‌انگیز درمانی و طعمی، یکی از بهترین میراث‌های دیرینه ایران است. سرکه خرما یک افزودنی محبوب در غذاهای سنتی نواحی خاورمیانه و شمال آفریقا بوده است که از آن به عنوان چاشنی سالاد، گوشت، سبزیجات و حتی به عنوان طعم دهنده سس‌ها استفاده می‌شد.  
سرکه خرما در طب اسلامی برای درمان و پیشگیری از بیماری های مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی، درد مفاصل و کبد چرب استفاده می‌شود. اعتقاد بر این بوده که این گیاه دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی است که آن را به یک علاج برای عفونت ها و التهاب تبدیل می‌کند.

امروزه، این سرکه به دلیل طعم متمایز و فواید بالقوه برای سلامتی، در سایر نقاط جهان نیز محبوبیت پیدا کرده است. به طور کلی، تاریخچه سرکه خرما با سنت های غنی آشپزی و دارویی خاورمیانه و شمال آفریقا در هم تنیده است و همچنان به عنوان یک عنصر ارزشمند در این مناطق و فراتر از آن باقی مانده است.

**خواص سرکه خرما:**

سرکه خرما یک ماده مغذی با فواید بالقوه برای سلامتی است.  مطالعات متعددی وجود دارد که خواص سرکه خرما را بررسی کرده است با این وجود برای درک کامل اثرات سرکه خرما به تحقیقات بیشتری نیاز است. در ادامه برخی از مهمترین خواص سرکه خرما آورده شده است:

**✔️ خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی**

مشخص شده است که سرکه خرما دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی است. یک مطالعه نشان داد که سرکه خرما به کاهش التهاب در موش های مبتلا به آرتریت کمک می کند، در حالی که مطالعه دیگری نشان می دهد که اثرات ضد باکتریایی قوی علیه چندین گونه از باکتری ها دارد.

**✔️ فعالیت آنتی اکسیدانی**

مشخص شده است که سرکه خرما دارای مقادیر بالایی آنتی اکسیدان است، به این معنی که می تواند به محافظت از بدن در برابر استرس اکسیداتیو و آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک کند. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که سرکه خرما دارای فعالیت آنتی اکسیدانی بالاتری نسبت به سرکه سیب است.

**✔️ کاهش کلسترول**

سرکه خرما به کاهش سطح کلسترول در بدن و افزایش سلامت سیستم قلبی عروقی  کمک می کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف سرکه خرما به مدت 6 هفته به کاهش کلسترول تام، کلسترول LDL و تری گلیسیرید در موش‌های با کلسترول بالا کمک کرد.

**✔️ تنظیم قند خون**

مشخص شده است که سرکه خرما به تنظیم سطح قند خون کمک می کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف سرکه خرما با یک وعده غذایی پرکربوهیدرات به کاهش سطح قند خون در بزرگسالان سالم کمک می کند.

**✔️ کمک به کاهش وزن**

مشخص شده است که سرکه خرما بخاطر تاثیر مثبت  در افزایش احساس سیری و کاهش اشتها دارای مزایای بالقوه مدیریت وزن است. یک مطالعه نشان داد که مصرف سرکه خرما به مدت 8 هفته به کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاق کمک می کند.

در حالی که این مطالعات نشان می دهد که سرکه خرما ممکن است فواید سلامتی بالقوه ای داشته باشد، تحقیقات بیشتری برای درک کامل اثرات آن و تعیین دوزها و استفاده بهینه مورد نیاز است. مهم است که قبل از استفاده از سرکه خرما یا هر داروی طبیعی دیگر به عنوان درمانی برای هر نوع بیماری با پزشک خود صحبت کنید.