

فوائد التمر بالحليب للحامل خلال شهر رمضان



الخميس 25 يونيو 2015 12:06 م

فوائد الحليب:

الحليب فهو غني بالكالسيوم، الذي يفيد في تقوية العظام والأسنان، وكذلك عظام الجنين. إن الحليب هو أعظم وأنفع طعام للحامل، لأن فيه كمية كبيرة من الكالسيوم والبروتينات والمعادن اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته، كما أنه يحتوي على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل .

فوائد التمر:

- سريع التمثيل والامتصاص لذا فهو يذهب مباشرة للدم ثم العضلات ليمنحها القوة والطاقة الحرارية
- يساعد على إزالة التعب والدوخة والخمول
- التمر مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدئ لقرحة المعدة
- مفيد للقضاء على آفات الكبد واليرقات وجفاف الجلد .
- يساعد في علاج تشقق الشفاه وتساقط الشعر وتقصف الأظافر
- والتمر غني بالفسفور ولذلك فهو يساعد على:
- تقوية العظام والأسنان
- يحتوي على الألياف السليولوزية فهو يساعد على تسهيل حركة المعدة والأمعاء ويعتبر ملينا طبيعيا .
- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ مما يساعد في تقوية أعصاب البصر والسمع
- يساعد على تقوية الأعصاب لتأثيره على الغدد الدرقية، وترطيب الأمعاء وتقوية الجسم والكبد
- قاتل للدود اذا أكل على الريق، فهو يقضي على الطفيليات والديدان المعوية، وهو مهم لتنقية الرئة وشفاء البشرة
- والتمر يمنع انتقال الجراثيم والميكروبات
- يعد غذاء كاملا للحامل لاحتوائه على الفسفور والحديد وفيتامين ب1 وب2 و 6 وب12 ومواد سكرية ومواد دهنية وبروتين وماغنيسيوم وألياف

فوائد التمر لعملية الولادة:

يقوم التمر بالتأثير على عضلات الرحم فينشطها وينظم حركتها مما يسهل ولادة الحامل وبما أن التمر مادة مليئة ومسهلة فهي
ضرورية للحامل قبل الولادة لتنظيف القولون والأمعاء وتسهيل الولادة