

معلومة صحية : فوائد التمر لجسم الإنسان



الأحد 5 يوليو 2015 12:07 م

معلومة صحية : فوائد التمر لجسم الإنسان

يعتبر التمر من أقدم الثمار التي استعملها الانسان في حميته الغذائية و يحتوي كل 100 غرام من التمر على:

- Fiber - 6.7 grams. 27% الألياف
- Potassium - 696 milligrams. 20% بوتاسيوم
- Copper - 0.4 milligrams. 18% نحاس
- Manganese - 0.3 milligrams. 15% منغنيز
- Magnesium - 54 milligrams. 14% مغنيزيوم
- Vitamin B6 - 0.2 milligrams. 12% فيتامين ب6
- Carbohydrates - 66.5 gram كبروهيدرات (سكر)
- حديد: 1.5 ملغ

و على الرغم من أننا نستخدم التمر لطعمه الشهوي و بحكم العادات و التقاليد الا أن للتمر فوائد عديدة أهمها تخفيض ضغط الدم, مقاومة الامساك, تسهيل الولادة عند تناوله في الشهر الأخير من الحمل و يعتبر جزءاً من الحمية الموصوفة لمن يعانون من فقر الدم بعوز الحديد