

## 4 فوائد للتمر تعرف عليها



الاثنين 30 نوفمبر 2015 12:11 م

يحتوي التمر على مواد غذائية متكاملة، وتعتمد جودة التمور على نسبة الجلوكوز، والفركتوز والسكرور، حيث يعتبر التمر عنصراً أساسياً في الشرق الأوسط والمأكولات المتوسطية، فهو ثمرة حلوة من شجرة النخيل ويعتبر من أقدم الفواكه المزروعة في العالم، وتشير الدلائل إلى أنه قد تم زراعتها منذ 6000 سنة قبل الميلاد .  
**وينصح بتناوله لفوائده الكثيرة، فهناك فوائد أساسية منها:**

1. التمر يحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية فيعزز الطاقة التي تنشط الجسم كلما كان بحاجة إليها، بالإضافة إلى أنه يحتوي على البوتاسيوم، وهو معدن يحتاجه الجسم لتحويل السكر إلى طاقة.
2. كذلك يساعد الأشخاص الذين يعانون من الإمساك، وذلك بسبب احتوائه على نسب عالية من الألياف القابلة للذوبان.
3. يحارب التمر الصداع وآلام الرأس، حيث يساعد على إزالة السموم من الجسم بشكل عام والتخلص من السموم المتراكمة في الكبد.
4. ويحتوي التمر على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للأم والجنين أثناء الحمل.