

4 فوائد لتناول التمر على الإفطار في رمضان



الأحد 26 مارس 2023 11:43 م

يحتوي التمر على فوائد غذائية عديدة، تفيد صحة الإنسان، وتمنحه طاقة مرتفعة، خصوصًا خلال شهر رمضان المبارك، نظرًا لإقبال المسلمين على الصيام، وحاجاتهم إلى أطعمة غنية بفوائد غذائية متكاملة

وكشف الدكتور أمجد الحداد، استشاري الحساسية والمناعة، الفوائد الغذائية لتناول التمر على الإفطار، خلال شهر رمضان المعظم، نستعرضها فيما يلي:

1- يحتوي التمر على نسبة عالية من الألياف، بالتالي هو مناسب لمن يعانون من مشاكل صحية ناتجة عن حركة الأمعاء غير المنتظمة

2- تشمل العناصر الغذائية للتمر مضادات أكسدة مرتفعة، مما يساهم في تحسين الجهاز المناعي وتطور وظائفه

3- يتميز التمر بالسرعات الحرارية المرتفعة، مما يكسب الصائم طاقة كبيرة

4- يساهم التمر في تحسين صحة القلب

وذكر الحداد، أنه بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من السمعة، ولا يستطيعون تناول الإفطار دون التمر، يمكنهم تناول 3 تمرات مع شرب كمية كبيرة من الماء، وقت الإفطار مباشرة