

فوائد هائلة لتناول التمر على معدة خالية



الثلاثاء 4 أبريل 2023 09:32 م

اعتاد معظمنا على كسر صيامه خلال شهر رمضان الكريم على التمر ☐☐ فهل سألت نفسك من قبل "لماذا يفعل معظمنا هذا الأمر؟"، وهل للتمر الفوائد التي تجعله هو أول شيء يجب أن يدخل إلى اجسامنا بعد ساعات طويلة من الصيام، بدون أكل ولا شرب؟

فضلاً عن وصية النبي محمد (ص) بتناول التمر على الإفطار في رمضان، وكونها أصبحت سنة، فهناك أسباب علمية لذلك أيضاً، فيُنصح دائماً ببدء الإفطار بالتمر وليس الماء لكون الماء يروي العطش فقط، ولكنه لا يهيئ المعدة لبدء تناول الإفطار، كما هو حال التمر الذي يعمل على سرعة موازنة سكر الدم، ومن المعروف أن الصائم عند نهاية صومه يكون في أشد الحاجة لعاملين مهمين، وهما: تأمين مصدر مائي لتعويض النقص، أيضاً وجود مصدر غذائي لتوليد الطاقة بصورة عاجلة ☐

أيضاً، تناول التمر عند بدء الإفطار يزيد الجسم بنسبة كبيرة من المواد السكرية فتزول أعراض نقص السكر وينشط الجسم بشكل سريع، كما أن احتواء التمر على المواد السكرية في صورة كيميائية بسيطة يجعل عملية هضمه سهلة جداً، فثلثي المادة السكرية الموجودة في التمر تكون على صورة كيميائية بسيطة، وهكذا يعادل مستوى سكر الدم في وقت سريع، أيضاً من أبرز فوائد تناول التمر على الإفطار، هو أنه يساعد على كسر حدة جوع الصائم وهذا يساعده على عدم تناول كميات كبيرة من الطعام على وجبة الإفطار، لذا يجب بدء الإفطار بالتمر وليس الماء أو أي عصائر سكرية ☐

وبصورة عامة، للتمر العديد من الفوائد الصحية الهامة لجسم الإنسان، أبرزها قدرته على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يوفر التمر الألياف القابلة للذوبان، التي يمكن أن تخفض الكوليسترول الضار في الدم، وهذا بدوره يساعد في منع تراكم رواسب الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين، المعروف باسم تصلب الشرايين، مما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب ☐ بالإضافة إلى أن تناول التمر يزيد الجسم بمغذيات مهمة، فتناول 4 تمرات يوفر 27% من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف يوميا، و20% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم، كما أن التمر يساعد في الحصول على مضادات الأكسدة، التي لها عدد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل الزهايمر والضمور البقعي وبعض أنواع السرطان ☐