

ملك العصائر ☑️ فوائد قمر الدين الصحية على مائدة رمضان



الأحد 20 مايو 2018 08:05 م

قمر الدين من أشهر العصائر الرمضانية المرطبة للجسم، وكذلك فهو غنى بالفيتامينات والمعادن الأساسية ويصنع من المشمش المجفف، وعصير قمر الدين من العصائر الأساسية التي يجب أن تكون على مائدة إفطارك في رمضان ☑️

أهم الفوائد الصحية لقمر الدين التي تجعله ملك العصائر على مائدة رمضان ☑️

. قمر الدين يعوض الجسم عن الفيتامينات والمعادن الأساسية لذا فهو مفيد أثناء الصيام ☑️

. يضبط سكر الدم بشكل سريع وسهل الامتصاص مقارنة بغيره من الأطعمة ☑️

. يقوى الأعصاب ويفتح الشهية ويفيد الأشخاص المصابين بالأنيميا ☑️

. يقى الجسم من التعب والإرهاق ☑️

. يقوى المناعة ويحتوى على مادة الكاروتين وهى أحد مضادات الأكسدة التى تحمى من الالتهابات ☑️

. يعالج الاضطرابات الهضمية مثل: الإسهال والإمساك وسوء الهضم .

. يقلل الشعور بالعطش والجفاف، وهو مصدر للكالسيوم لذا يقلل من الإصابة بهشاشة العظام ☑️

. يعزز صحة القلب والشرابيين، وينظم ضغط الدم ويكافح الشيخوخة ☑️