الفوائد الصحية للتمر

غني بالعديد من العناصر الغذائية ، والألياف ، ومضادات الأكسدة ، التمر شائع في جميع أنحاء العالم ويستهلك كفواكه مجففة. في مراجعة أجراها باحثون في جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية وجامعة قناة السويس في مصر عام 2014 ، تفيد أن التمر مفيد في علاج الحالات المختلفة بسبب خصائصها المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة ومضادة للورم.

دعونا نلقي نظرة على بعض الفوائد الرئيسية للتمر:

أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان

مصدر جيد للطاقة

التمر غني بالسكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز والسكروز. يمكن أن تعزى الطاقة العالية الموجودة فيها إلى هذا المحتوى العالي من السكر. يتناول الكثير من الناس في جميع أنحاء العالم التمر الطبيعي قليل الدسم لتناول وجبة خفيفة بعد الظهر السريعة عندما يشعرون بالخمول أو للمساعدة في زيادة مستويات الطاقة بسرعة.

في كثير من الأحيان ، عندما تمارس التمارين في صالة الألعاب الرياضية ، في الخارج أو حتى على جهاز تمدد في المنزل ، تشعر بالإرهاق. تشير دراسة نشرت في المجلة الدولية لعلوم الأغذية والتغذية إلى أن التمر الغني بالمواد الغذائية الأساسية قد تساعدك على استعادة طاقتك على الفور.

الناس الذين يتبعون الإسلام ويراقبون الصيام ، يفطرون عن طريق أكلهم مع الماء. هذا يساعد أيضًا في تجنب الإفراط في تناول الطعام بمجرد انتهاء الصوم. عندما يبدأ الجسم في امتصاص محتواه الغذائي العالي ، تهدأ مشاعر الجوع.

قد يعزز صحة الدماغ

تشير دراسة إلى أن التمر يحمي من الإجهاد التأكسدي والتهاب الدماغ. ووفقًا للبحث ، تعد ثمار النخيل مصدرًا جيدًا للألياف الغذائية ، كما أنها غنية بالفينول الكلي ومضادات الأكسدة

الطبيعية ، مثل الأنثوسيانين وحمض الفيروليك وحمض البروتوكاتيك وحمض الكافيين. وجود مركبات البوليفينول يمكن أن يساعد في إبطاء تقدم مرض الزهايمر والخرف.

5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة

التمر الغني بالألياف قد يساعد في تخفيف الإمساك

في الطب التونسي التقليدي ، يتم استخدام التمور لعلاج الإمساك. وفقًا للبحث الذي تم إجراؤه حول تأثيرات الألياف الغذائية ، تعد الأطعمة الغنية بالألياف ضرورية لتعزيز حركات الأمعاء الصحية وضمان المرور المريح للغذاء عبر الأمعاء. تشير دراسة أجريت عام 2005 أيضًا إلى أن هذه الفواكه المجففة تحتوي على مستويات عالية من الألياف الغذائية والألياف غير القابلة للذوبان ، على وجه الخصوص. الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة في التمور تعزز الهضم الصحي عن طريق تضخم البراز وقد تساعد أيضًا في تخفيف أعراض الإمساك.

كيفية الاستخدام: ابدأ بنقع التمر في الماء طوال الليل لمساعدته على التخفيف. بعد ذلك ، أضف التمور المنقوع وقليلاً من السائل المنقوع إلى معالج الطعام وامزج لصنع عجينة ثخينة غنية بالألياف.

هذه الفواكهة والخضار رائعة للترطيب!

المساعد في الاضطرابات المعوية

تشير الأبحاث إلى أن التمور تحتوي على ألياف غير قابلة للذوبان وقابلة للذوبان ، بالإضافة إلى العديد من الأحماض الأمينية المفيدة التي يمكن أن تحفز هضم الطعام وتضمن المرور السريع عبر الجهاز الهضمي. وفقًا لمراجعة نشرت في مجلة Journal of Nutrition ، فإن الألياف قد تساعد أيضًا في علاج حالات مثل مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) والتهاب الرتج والبواسير.

الإغاثة من فقر الدم

تعتبر التمور مصدرًا جيدًا للعديد من العناصر الغذائية ، بما في ذلك الحديد. يمكن أن يسهم نقص الحديد في فقر الدم ، وهي حالة تتميز بالتعب والدوخة والأظافر الهشة وضيق التنفس. لحسن الحظ ، فإن زيادة تناولك للأطعمة الغنية بالحديد مثل التمور يمكن أن يساعد في التخفيف من أعراض فقر الدم. ومع ذلك ، هناك حاليا نقص

في البحوث تقييم دورها المباشر في علاج فقر الدم.

مواضيع ذات صلة:

تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم

5 طرق لخلق روتين صباح ناجح

هذا هو معنى لون كل شريط من شرائط السرطان

7 عادات بسيطة لتعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي