فوائد التمر بالحليب للمرأة الحامل والمرضعة خلال شهر رمضان

يعتبر التمر من أهم الأطعمة الغذائية والصحية التي يتناولها كل الأشخاص على وجبة الإفطار والسحور خلال شهر رمضان المبارك. يتمتع التمر بأعلى الأغذية قيمة بالنسبة للصائمين وبالنسبة للحامل والمرضعة أيضًا، فهو غذاء سهل الهضم وسريع الإمتصاص.

يمكن أن تتناول المرأة الحامل أو المرضعة خلال فترة الشهر المبارك التمر بالحليب، كوجبة غذائية متكاملة على السحور والإفطار، لتمد جسمها بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية لها.

فوائد الحليب:

- يعزز صحة العظام والأسنان بما أنه غني بالكالسيوم.
- يعمل على بناء عظام الجنين لأنه غني بالكالسيوم والبروتينات والمعادن.

فوائد التمر:

- يمنح العضلات الطاقة الحرارية والقوة لأنه سريع التمثيل والإمتصاص.
- يقضي على التعب والدوخة والخمول.
- يريح للأعصاب ويزيل للتوتر والقلق.
- يهدئ قرحة المعدة.
- يقضي التمر على آفات الكبد وجفاف الجلد .
- يعالج تشقق الشفاه وتساقط الشعر وتقصف الأظافر.
- يقوي العظام والأسنان لأنه غني بالفسفور.
- يساعد التمر على تسهيل حركة المعدة والأمعاء بما أنه يحتوي على الألياف السليلوزية.
- يقوي أعصاب البصر والسمع لأنه غني بنسبة عالية من الفيتامين A.

- يقوي الأعصاب لتأثيره على الغدد الدرقية والجسم والكبد.
- يقضي على الطفيليات والديدان المعوية وينقي الرواية. ينصح تناوله على معدة فارغة.
- يمنع التمر انتقال الجراثيم والميكروبات.
- يعد غذاء كامل للحامل والجنين لاحتوائه على الفسفور، الحديد والكثير من الفيتامينات ومواد سكريه والبروتين والماغنيسيوم والألياف.

بالإضافة الى ذلك، يتمتع التمر بفوائد لعملية الولادة، حيث يقوم بالتأثير على عضلات الرحم وينشطها وينظم حركتها مما يسهل عملية الولادة. كما أن التمر ملين ومسهل فهو ضروري للمرأة الحامل قبل الولادة لتنظيف القولون والأمعاء.