في رمضان 2018، فوائد التمر الهندي للحامل

مع قدوم شهر رمضان، تكثر الولائم والمشروبات الخاصة بهذا الشهر، مثل عصير الخروب وقمر الدين والتمر الهندي… التي تتمتع كلها بالمنافع الصحية والغذائية على المرأة الحامل.

يعرف التمر الهندي، بشكل خاص، بفوائده العظيمة على الحامل، تعرفوا عليها:

- يمد التمر الهندي الحامل بكمية كبيرة من الحديد، الذي يقوي الدم، كما يقي من أعراض الولادة المبكرة.
- يعمل كملين ومضاد لحموضة الدم الزائدة، عبر طرد السموم من الجسم وتلطيف التهابات الحلق وتقوية المعدة.
- يعمل التمر الهندي على القضاء على الفيروسات والبكتيريا، لأنه يحتوي على نسب عالية من المضادات الحيوية الطبيعية والتي تساعد بإبادة السلالات البكتيرية الضارة على الحامل.
- يعتبر ملين للمعدة ويستخدم للتخلص من الإصابة بالإمساك خلال الحمل.
- يعد من الأعشاب المبردة الملائمة من اجل علاج حرارة الصيف، كما يمكن تناوله أو شربه لعلاج فقدان الشهية والغثيان خلال الحمل.
- يحتوي التمر الهندي على مادة النياسين، التي تسهم بتطوير الجهاز الهضمي للجنين.
- يعتبر عنصر طبيعي غني بالفيتامينات المهمة، مثل الفيتامين C وA وK، التي تحتاجها الحامل وجسم الجنين.
- يحتوي على كمية كبيرة من الألياف، التي تقي الحامل من الإصابة بالإمساك ويساعد على الحد من الزيادة المفرطة في الوزن لأنه يضفي الشعور بالشبع لوقت طويل.
- يحد التمر الهندي من الشعور بالغثيان في فترات الصباح، لأنه يحتوي على عناصر مقاومة للتقيؤ والغثيان.
- يحتوي على عناصر، تحمي الجنين من التعرض للإصابة بالتشوهات الخلقية وتساعد على ولادة طفل سليم ومعافى.
- يخفف من الشعور بالصداع وارتفاع ضغط الدم.

نتمنى لكم رمضان مبارك سعيد على كافة المسلمين في جميع بقاع

العالم …