

# الفوائد الكثيرة للتمر

تشمل فوائد التمر الشفاء من مشكلة الإمساك، اضطرابات الأمعاء، مشاكل في القلب، فقر الدم، الخلل الجنسي، الإسهال، سرطان البطن، والعديد من الحالات الأخرى. التمر أيضا جيد لزيادة الوزن. فهو غني بالعديد من الفيتامينات، المعادن، والألياف أيضا. هذه الفواكه اللذيذة تحتوي على الزيت، الكالسيوم، الكبريت، الحديد، البوتاسيوم، الفوسفور، المنغنيز، النحاس، والمغنيسيوم التي هي جميعا مفيدة للصحة. قال بعض المتخصصين الصحيين أن تناول حبة من التمر يوميا ضروري لاتباع نظام غذائي متوازن وصحي.

التمر هو مصدر جيد من الفيتامينات والمعادن المختلفة. كما أنه مصدر جيد للطاقة، السكر، والألياف. كما أنه يحتوي على الفيتامينات مثل الثيامين، الريبوفلافين، النياسين، حمض الفوليك، الفيتامين أ، والفيتامين ك.

الإمساك: غالبا ما يتم تصنيف التمر كغذاء ملين. هذا هو السبب في أنه كثيرا ما يؤكل من قبل الناس الذين يعانون من الإمساك. من أجل تحقيق التأثير الملين المطلوب من التمر، يجب أن تنقع البعض منه في الماء طوال الليل، ثم تناوله في الصباح عندما يصبح مثل الشراب، للحصول على أفضل النتائج. التمر لديه مستويات عالية من الألياف القابلة للذوبان، فهذا أمر ضروري في تعزيز حركات الأمعاء الصحية والمرور المريح للمواد الغذائية من خلال الأمعاء، والذي يمكن أن تخفف من أعراض الإمساك.

صحة العظام وقوتها: كميات كبيرة من المعادن الموجودة في التمر تجعله غذاء مناسب لتقوية العظام ومكافحة الأمراض المؤلمة مثل هشاشة العظام. التمر يحتوي على السيلينيوم، المنغنيز، النحاس، والمغنيسيوم، وكلها جزء لا يتجزأ من نمو العظام الصحية والقوية، خاصة عندما يكبر الناس في سن وعظامهم تضعف تدريجيا. لذلك، تناول التمر لتقوي عظامك!

الحساسية: واحدة من الجوانب الأكثر إثارة للاهتمام في التمر هي وجود كميات من الكبريت العضوي فيها. هذا ليس عنصرا شائعا جدا يمكن أن تعثر عليه في الأطعمة، ولكن لديه كمية جيدة للاهتمام من الفوائد الصحية، بما في ذلك الحد من الحساسية، خاصة الحساسية الموسمية.

صحة الجهاز العصبي: الفيتامينات الموجودة في التمر تجعله مثالي لتعزيز صحة الجهاز العصبي ووظائفه. البوتاسيوم هو واحد من المكونات الرئيسية في تعزيز النظام العصبي الصحي واستجابته، ويحسن أيضا سرعة ونشاط الدماغ.