فوائد قمر الدين للحامل في شهر رمضان المبارك

يعتبر مشروب قمر الدين من المشروبات الرئيسية التي تعبر عن أجواء شهر رمضان، وهو عبارة عن مهروس أو عجين المشمش المجفف. لذلك يعد من بين الفواكه والمشروبات المفيدة للمرأة الحامل بما انه يمدها بالكثير من العناصر الغذائية.

ينصح أن تتناول الحامل مشروب قمر الدين مرةً يوميًّا للوقاية من العديد من الأمراض وامدادها بالطاقة اللازمة خلال الشهر الفضيل.

7 فوائد لمشروب قمر الدين بالنسبة للحامل في رمضان:

- يعالج قمر الدين الإضطرابات الهضمية، مثل الإمساك، ويساعد على تليين الأمعاء والمعدة، لأنه يعتبر من أهم المصادر لالألياف الغذائية القابلة للذوبان السريع. يعد الإمساك من أشهر أعراض الحمل.
- يقوي العظام والأسنان ويقي من هشاشة العظام، لأنه عنصر غني بالكالسيوم. من الضروري أن تشرب الحامل كوب من مشروب قمر الدين يوميًا خلال شهر رمضان لإمداد جسمها وجنينها بالكالسيوم الضروري.
-
- يقي من الأنيميا وفقر الدم خلال الحمل، بما أن يساعد على تكوين الهيموجلوبين في الدم لأنه عنصر غني بالحديد.
- يقوي قمر الدين نظام المناعة ويحمي جسم الحامل من الالتهابات، بما أنه يحتوي على نسبة عالية من الكاروتينات، عناصر مضادة للأكسدة، كما لها دور بالحماية من الإصابة بالسرطان.
- يعالج الحموضة التي تتعرض لها المراة الحامل، خصوصًا في الثلث الأخير من الحمل.
- يساعد قمر الدين على تنظيم ضغط الدم والسيطرة عليه لأنه يعد مصدرًا مهمًّا للبوتاسيوم.
- يعزز قمر الدين من قدرة الحامل على الصوم وتحمل هذه الفترة، حيث يمد جسمها بالطاقة بما أن غني بنسبة عالية من

السكريات والسعرات الحرارية.