تقوي المعدة والمناعة والأعصاب..عدة فوائد يجب عليكم معرفتها "للتمر"

حيث يحتوي التمر على ما يقرب من 2 جرام من الألياف لكل وجبة، ويمكن أن يساعد في تعزيز الهضم الصحي وحركات الأمعاء، وكذلك فهو غني بمضادات الأكسدة التي تقاوم الأمراض، مثل الفلافونويد والأحماض الفينولية – وكلاهما ثبت أنه يقلل الالتهاب في الجسم، في هذا التقرير نتعرف على فوائد التمر الصحية، وفقاً لموقع "Shape" .

فوائد التمر

1- التمر غني بالألياف

أكبر فوائد صحية للتمر هي محتواها من الألياف في ما يقرب من أربعة تمرات، ستحصل على 6.7 جرام من الألياف، أو ربع البدل اليومي الموصى به البالغ 28 جرامًا ، وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية.

الألياف هي جزء من الأطعمة النباتية لا يمكن هضمها أو امتصاصها، لذا فهي تساعد على زيادة حجم البراز

وضمان مرور كل شيء عبر أمعائك بسلاسة، وفقًا لمايو كلينك بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعد الألياف في خفض مستويات الكوليسترول ، واستقرار مستويات الجلوكوز في الدم عن طريق إبطاء امتصاص السكر ، وتعزيز صحة الجهاز الهضمي

2- تعزيز صحة القلب

قد يكون الموز هو المصدر الأساسي للبوتاسيوم، لكنه ليس الفاكهة الوحيدة التي يمكن أن تساعدك في تلبية حصتك اليومية تناول 4 تمرات وستحصل على 696 مجم من البوتاسيوم ، أي حوالي 27 % من الكمية الكافية الموصى بها من وزارة الزراعة الأمريكية والتي تبلغ 2600 مجم يوميًا. لا يساعد هذا المعدن الكلى والقلب على العمل بشكل صحيح فحسب ، بل يلعب أيضًا دورًا رئيسيًا في تنظيم ضغط الدم ، وفقًا للمعاهد الوطنية للصحة.

3- تقوية العظام

قد لا يقدم التمر الكثير من العناصر الغذائية المعززة للعظام -، وهي الكالسيوم وفيتامين د – لكنها تحتوي على المنجنيز والمغنيسيوم، والتي تحافظ أيضًا على عظامك قوية وصحية ،

يلعب كل من هذين المغذيين دورًا في تكوين العظام، وفقًا للمعاهد الوطنية للصحة ، وقد أظهرت الدراسات أن زيادة تناول المغنيسيوم يمكن أن يحسن كثافة المعادن في العظام ، مما يقلل من خطر كسر العظام.

توفر 4 تمرات 17% من احتياج الجسم اليومي من المغنسيوم و 16% من احتياج الجسم من المنجنيز، لذلك ستحتاج على الأرجح إلى إضافة مصادر أخرى لهذه العناصر الغذائية إلى نظامك الغذائي من أجل تلبية تلك التوصيات الصادرة عن وزارة الزراعة الأمريكية.

4- تعزيز جهاز المناعة

إلى جانب الفيتامينات والمعادن الرئيسية، يعتبر التمر مصدرًا جيدًا لمضادات الأكسدة والمركبات التي يمكن أن تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي الناجم عن الجذور الحرة (الجزيئات الضارة التي يمكن أن تتلف الخلايا وتزيد من الإجهاد التأكسدي).

عندما تتراكم هذه الجذور الحرة في الخلايا ، فإنها يمكن أن تضر الجزيئات الأخرى ، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية ، وفقًا للمعهد الوطني للسرطان.

علاوة على ذلك ، تم العثور على مضادات الأكسدة لتحسين أداء الجهاز المناعي من خلال محاربة تلك الجذور الحرة الضارة ، وفقًا لمقال في مجلة Persa Immunopathologia.

5- القضاء على الديدان المعوية

تناول سبع تمرات في الصباح على الريق يساعد على التخلص من الطفيليات ويعمل على تقوية القلب وتنظيف الكبد وتغذية الدم.

6- اكتساب طاقة فورية

التمر يمدّ الجسم بالطاقة ويؤثر بشكل إيجابي على حيويته خاصة عند تناوله بالكمية المناسبة (3-7 تمرات على الرق يوميًا).

7- للاعصاب

ايضًا التمور غنية بفيتامين (أ) ومتوسطة في فيتامينات B2)، (B1 ومنخفضة في فيتامين ج ومن المعروف ان فيتامين أ يساعد على زيادة الوزن كما انه ذو فائدة في تقوية الاعصاب البصرية وفي مكافحة العشى الليلي. والتمر يقوي الاعصاب عمومًا ويلين الاوعية الدموية لاحتوائه على فيتامين B6)، B2، B1).