

ماذا يحدث لجسمك إن تناولت ثلاث تمرات يوميا؟



أشارت مجلة «فرويندين» الألمانية إلى أن هناك تأثيرات مذهلة لتناول التمر يوميا، حتى أنه يساعد على إنقاص الوزن، بشرط ألا يتناول المرء الكثير منه.

علاج للتوتر

يحتوي التمر على الكثير من فيتامين B6، المسؤول عن إنتاج الجسم للسيروتونين والنورادرينالين، وتعمل هذه الهرمونات على تنظيم مستوى التوتر وتحسين الحالة المزاجية، وقد يؤدي الانخفاض المستمر لفيتامين B6 إلى الاكتئاب.

تقوية العظام

يساعد البورون الموجود في التمر على تقوية العظام، لكن الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والمعادن الموجودة في هذه الثمار المجففة تسهم أيضا في صحة العظام ومنع أمراض مثل

هشاشة العظام.

إنقاص الوزن

على الرغم من احتواء التمر على كثير من السكريات والسعرات الحرارية، فإنّه يساعد في إنقاص الوزن بشرط عدم الإكثار منه، فمضادات الأكسدة الموجودة به تحفز عملية الهضم والتمثيل الغذائي، فضلاً عن الشعور بالامتلاء، وهو ما يقلّل الرغبة في تناول الطعام.

المساعدة على الهضم

تحتوي التمور على نسبة عالية من الألياف، وهي الشيء الهام لعمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح، كما أنّ تناول التمر يقي من الإمساك.

تخفيف أعراض الحساسية

يساعد التمر على التخفيف من أعراض الحساسية، مثل العطس وسيلان الأنف ودمع العينين، بسبب مكوناته المضادة للأكسدة.