

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة... أعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري... تفاصيل الجدل بين الرياض والقاهرة اعتراف حكومي.. "المركزي للتعينة والاحصاء": ارتفاع المصابين في حوادث الطرق 7.5% رغم إنفاق 2 ترليون جنيه](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

8 فوائد لتناول التمر في الشتاء





الجمعة 13 يناير 2017 07:01 م

رغم أن هناك اعتقاداً شائعاً بأن كل ما هو حلو المذاق غير صحي، إلا أن هناك فاكهة مجففة غنية بالسكريات ومفيدة للغاية، ألا وهي التمر.

وتتميز التمر بفوائد صحية جمة تجعل تناولها خاصة في فصل الشتاء أمراً ضرورياً لتجنب الإصابة بالكثير من الأمراض، فهي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية من فيتامينات، ومعادن وكالسيوم وحديد، وبوتاسيوم وجلوكوز طبيعي والألياف التي توفر جميعها الطاقة اللازمة للجسم، وتحافظ على تدفئته.

فإذا كنت ممن يتعرضون في فصل الشتاء لمشاكل صحية مختلفة منها نزلات البرد والتهاب المفاصل والحساسية والإنفلونزا، فعليك تناول التمر حتى تتجنب هذه المشاكل.

وإليك فيما يلي 8 فوائد ستجعلك حريصاً على تناول التمر في فصل الشتاء، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاى" المهتم بالأخبار الصحية، وهي كالآتي:

1- تدفئة الجسم:

تعدّ التمر مصدراً جيداً للألياف والحديد والكالسيوم والفيتامينات والمغنيسيوم، التي تساعد جميعها في الحفاظ على تدفئة الجسم في فصل الشتاء.

2- علاج نزلات البرد:

إذا أصابك نزلة برد فعليك وضع تمرتين إلى ثلاث تمرات مع حبتين من الهيل وبضع قطع من الفلفل الحار في ماء ساخن، ثم اغلهم قليلاً، وتناولهم مشروباً قبل النوم، بعد تصفيته، حيث يساعد ذلك المشروب في علاج البرد بشكل فعال.

3- علاج الربو:

يعالج التمر أيضاً الحساسية والأزمات الربوية التي تعد واحدة من المشاكل الشائعة في فصل الشتاء، وذلك بالمواظبة على تناول حبة أو حبتين من التمر صباحاً ومساءً بشكل يومي.

4- تعزيز الطاقة بالجسم:

السكر الطبيعي الموجود بالتمر يساعد في إمداد الجسم بالطاقة الفورية.

5- علاج الإمساك:

لأنه غني بالألياف؛ فإن نفع التمر في الماء طوال الليل، وطحنه في الخلاط وشربه في الصباح الباكر على معدة فارغة، يساعد في علاج الإمساك.

6- الحفاظ على صحة القلب:

تحافظ التمر على صحة القلب؛ نظراً لأنها غنية بالألياف، كما تساعد في الحفاظ على معدل ضرباته وتجعلها تحت السيطرة، وبالتالي تمنع خطر الإصابة بالنوبات القلبية خاصة في فصل الشتاء.

7- التخفيف من آلام المفاصل:

نظراً لخصائصه المضادة للالتهاب، يساعد التمر في التخفيف من آلام التهاب المفاصل الشائعة بكثرة خاصة في فصل الشتاء.

8- خفض ضغط الدم المرتفع:

الماغنيسيوم والبوتاسيوم الموجودان بالتمر يجعلان منه مخفضاً طبيعياً لضغط الدم المرتفع، لذا ينصح بتناول من 5-6 حبات يوميا.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار ودنز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريحدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس... كان زنديوراج](#)

..لاير اناعم ..لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريحدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال... معانا ريال...](#)

!!؟باحلاله قحيش لاده نانقلا ةدوع عاروانام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلاي فيثانتسا عافترا دعب عايرلاً نم اّابةعا دلابلا برضة ةدراة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)

- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©