

"التمر هندي" .. مشروب رمضاني مفيد للصائمين ممنوع على مرضى السكري



الأربعاء 31 مايو 2017 03:05 م

بعد مشروب التمر هندي، من أكثر المشروبات استهلاكاً في شهر رمضان، بعد "الخروب"، ويعتبر مذاقه اللاذع مع تقديمه بارد، من عوامل جدي الكثيرين إليه بعد صيام طويل في طقس حار في البلاد العربية

فوائد علاجية

ونظراً لفوائده العديدة في مجال الصحة، لجأت عليه بعض شركات الأدوية في إضافة خلاصته إلى أدوية الأطفال كخافض للحرارة، كما يستخدم مشروب التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان

وينصح الأطباء، الصائمون في رمضان الذين يعانون من الإمساك وعسر الهضم، تناول عصير التمر هندي قبل وجبة الإفطار، حيث يعمل كملين معتدل

يساعد في علاج القُرَحَات الناتجة عن الأدوية؛ وذلك بسبب محتواها من المركّبات متعدّدة الفينول

ويتميز مشروب التمر هندي بأنه غني بالعناصر الغذائية والأحماض الأمينية، وعدد كبير من الفيتامينات، أهمها فيتامين ب، بالإضافة إلى أ، وهـ، وك، وج

يعتبر التمر هندي مضاد حيوي طبيعي لكثير من أنواع البكتيريا والفطريات، بالإضافة إلى الأورام السرطانية

كما ان للمشروب تأثير واضح في حالات التهاب المفاصل

يساعد التمر هندي على تخلص الدم من بعض السموم واهمها تقليل نسبة الفلور والتي تزيد في المناطق ذات المياه الملوثة .

تحذيرات من الإفراط فيه

ويحذر الاطباء من الإفراط في تناول مشروب التمر هندي، رغم فوائده التي لا حصر لها، حيث يحتوي على نسبة عالية من الفركتوز تصل إلى 30%، مما يشكل خطراً عند تناوله بكثرة

ويلفت الاطباء النظر إلى أن المرضى الذي يتناولون عقاقير مثل الأسبرين أو اليبوبروفين يجب عليهم تناول المشروب باعتدال، حيث أنه يزيد من امتصاص الدم لتلك المواد .

طرق تحضيره في المنزل

يمكنك تحضيره في المنزل وضمان جودة صنعه، عبر شراء المادة الخام من العطار، ثم تفتيتها ووضعها في الماء، وجعله يغلي لمدة 3 ساعات مع التقليل وهرس التمر الخام، ثم تركه يبرد، وتصفيته ووضع سكر حسب الحاجة[]