

قمر الدين مشروب رمضاني غني بالفوائد الصحية



الاثنين 9 مارس 2026 07:00 م

يُعدّ قمر الدين، بلونه الذهبي ونكهته الغنية، مشروبًا أساسيًا على المائدة الرمضانية، وهو في الأصل مشروب سوري انتشر سوريا إلى العديد من الدول الأخرى بما فيها مصر

وتعتمد جودة قمر الدين بشكل كبير على نوع المشمش المستخدم، إذ يتم تقطيع المشمش المجفف إلى عجينة، ثم يُخفف بالماء، ويُضاف إليه كمية معتدلة من السكر

وإليكم بعض الفوائد الصحية لشرب هذا المشروب المنعش في شهر رمضان:

يحمي قمر الدين من التعب والصداع عن طريق منع نقص السكر في الدم

قمر الدين غني بالألياف الغذائية التي تخزن الماء وتمنع العطش خلال النهار

يتمتع قمر الدين بالعديد من الفوائد الصحية الأخرى، مثل الوقاية من عسر الهضم والأرق وفقر الدم

يحتوي على فيتامينات أ و ب التي تعزز الجهاز العصبي، وتساعد على التركيز، وتمنع الصداع وتحمي الذاكرة

يمنع زيادة الوزن في رمضان بسبب محتواه العالي من فيتامين سي الذي يزيد من معدل الأيض الأساسي ويمنع تراكم الدهون

يساعد في الحفاظ على المستويات الطبيعية للصوديوم والبوتاسيوم في الجسم ويمنع نقص صوديوم الدم ونقص بوتاسيوم الدم الذي يسبب الإمساك والغثيان والتعب وتشنجات العضلات

يُعد عصير قمر الدين مفيدًا جدًا للأشخاص المصابين بفقر الدم، والرياضيين، وأصحاب الأعمال المرهقين، والنساء الحوامل

كما أن قمر الدين يفتح الشهية، وبالتالي فهو مفيد لمن يعانون من عدم الرغبة في تناول الطعام على الإفطار