

التمر الهندي.. مخزون هائل من الفيتامينات





الشارقة: مها عادل

يعتبر عصير التمر الهندي، من المشروبات الرمضانية التي لا تخلو منها مائدة إفطار أو سحور، إذ يتميز بمذاق يقبل بالإضافة إلى فوائد C⁺ عليه الكبار والصغار، وتكمن أهميته في تمتعه بمخزون هائل من الفيتامينات، خصوصاً فيتامين صحية أخرى، حيث يعد مستودعاً للعناصر الغذائية الأساسية، وهو أمر بالغ الأهمية لنظام المناعة القوي، والجلد الصحي، وشفاء الجروح، كما يوفر كميات كبيرة من فيتامين ب، بما في ذلك فيتامين ب1، وفيتامين ب2، مثل: الثيامين، والريبوفلافين، والنياسين، بالإضافة إلى المعادن الأساسية مثل: البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والحديد

يحتوي كل 100 غرام نبيء منه على 239 سعرة حرارية، و31.4 غرام من الماء، و38.8 غرام من السكر، كما يحتوي على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن والزنك والبوتاسيوم، والفسفور وغيرها

وهو أيضاً غني بالمغنيسيوم، إذ يحتوي أقلّ من ربع الكوب منه، على نحو 6% من احتياجات الشخص اليومية للمغنيسيوم، كما يسهم فيما يزيد على 600 وظيفة في الجسم، كما يُمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم، ويقلل الالتهابات، ويُعدّ غنيّاً بفيتامين ج، والبوتاسيوم، والحديد، والفسفور، والألياف

ويحتوي التمر الهندي على نسب عالية من الألياف التي تقلل مستوى الدهون في الدم، ما يجعله من المشروبات المعززة لصحة القلب، ويسهم في السيطرة على مرض السكري، إذ يساعد على إنتاج أنزيمات تساعد على تقليل وإيقاف امتصاص الكربوهيدرات، ما يسهم في خسارة الوزن، فضلاً عن احتوائه على المغنيسيوم الذي يحمي من السكري وتخفيف أعراضه، لهذا يتمتع بتأثيرات مهمة على وظيفة الأمعاء والجهاز الهضمي

وأثبتت الدراسات الحديثة، أن شربه في الصباح يساعد على تقليل الوزن، ومستويات الدهون، حيث يُعتقد أن هذا التأثير يحدث كنتيجة لزيادة انتقال الدوبامين، وتنظيم عملية التمثيل الغذائي للدهون، وخفض مستوى هرمون اللبتين

في الدم، وهو المسؤول عن الشعور بالجوع، ولمحتواه من الفلافونويدات، والبوليفينولات، كما يساعد على تقليل مستويات الكوليسترول الضارّ، ويزيد من مستويات الكوليسترول الجيّد في الدّم

وتحتوي نبتته على نسب عالية من مضادات الأكسدة، ولهذا يعتبر من المشروبات التي تقوي الجهاز المناعي، وتحسين صحة العضلات

ومن الناحية الجمالية، يعمل على تحسين مظهر وصحة الشعر والبشرة، سواء من خلال تطبيقه موضعياً عليها، أو من خلال تناوله كمشروب، إذ يحمي البشرة من الجفاف، ويساعد على شفاء الحروق، ويخفف من مشكلة تساقط الشعر

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024