



دبس تمر جلوي

يتميز التمر بانه يحتوي على كمية عالية من سكريات سريعة الامتصاص والتي تمد الجسم بالطاقة اللازمة بسرعة عالية ووفيرة ويتم استخلاص هذه السكريات وهو ما يسمى برُب التمر أو معقود التمر (دبس التمر) ، و كانت تصنعه النساء في الماضي في مطابخهن ، و لا يستغنين عن وجوده في منازلهن ، ولا زال إلى الان هناك الكثير من السيدات يفضلن وجوده دائماً في المنزل ، وبسبب فوائده التي لا تعد ولا تحصى ، تم انشاء الكثير من مصانع دبس التمر ، والآن أصبحت تشهد إقبالاً كبيراً جداً من مستهلكي هذا المعقود ذو الطعم السكري اللذيذ ، و الفوائد العلاجية الكثيرة جداً .

فوائد دبس تمر جلوي

: يحتوي دبس تمر جلوي على نسبة كبيرة جداً من عنصر الحديد ، وهو ما يمنع حدوث فقر الدم ، ويقوي الدم بشكل ملحوظ .

يحتوي دبس التمر على سكريات سريعة الإمتصاص مثل (الجلوكوز ، الفركتوز) ، والتي تقوم بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة نشاطاته ومهامه اليومية . يدخل الكالسيوم و الفسفور في تكوين دبس التمر ، لذلك فإنه مفيد جداً لتقوية العظام ، والمساهمة في وقاية الإنسان من مرض هشاشة العظام ، وعلاج الكساح ، وهناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى أن إضافة الحليب أو الزبدة أو القشدة إلى جانب دبس التمر ، تزيد من قيمته الغذائية بشكل كبير جداً .

يحتوي دبس التمر على نسبة كبيرة جداً من الألياف ، وذلك يساعد في تيسير مراحل الحمل و الولادة و التخلص من حالات الإمساك .

يساهم دبس التمر في إذابة الكثير من دهون الجسم الضارة ، لذلك فإنها تقي الإنسان من تصلبات الشرايين ، والنوبات القلبية ، و الأمراض الخطيرة الأخرى الناتجة عن ارتفاع نسبة الدهون الضارة في الدم

. يحتوي دبس التمر على نسبة عالية من البوتاسيوم ، والذي يحتاجه الجسم لزيادة التركيز ، وتنشيط الدماغ ، وزيادة الشهية ، و إعطاء طاقة ونشاط لجسم الإنسان .

يساعد دبس التمر في علاج تسارع نبضات القلب ، لإحتوائه على النحاس و المغنيسيوم ، إذ يساعد في تنظيم نبضات القلب و تهدئة الأعصاب .

يحتوي دبس التمر على العديد من الفيتامينات الضرورية لعلاج التهابات الفم ، والأغشية المخاطية ، والحلق ، و الشفتين ، ومنطقة ما حول الفم .

أيضاً يحتوي دبس التمر على الفيتامينات الضرورية لعلاج تشققات الجلد و التهاباته ، و تصفية البشرة و التخلص من مشكلة جفافها ، وزيادة نضارتها و جمالها .

يساعد دبس التمر في علاج حموضة المعدة ، و التخلص من آلامها ، والتي ينزعج منها الكثير من الأشخاص ، وذلك لإحتوائه على الكلور و الصوديوم .

يستخدم دبس التمر لتقوية الكبد و الكلى ، و التخلص من التهابات الكبد ، و حصوات الكلى و المرارة

. يعد دبس التمر كوجبة متكاملة للأطفال ، لإحتوائه على نسبة عالية من جميع العناصر التي تحتاجها أجسام الأطفال ، من كالسيوم ، و صوديوم ، و فيتامينات ، و حديد ، و يود ، وغيرها ، لذلك كانت الأمهات قديماً تستخدمه كعنصر أساسي لا غنى عنه لغذاء الأطفال

. يوصى بأكل دبس التمر على الريق للأشخاص الذين يعانون من الديدان بجميع أنواعها ، والتي يعاني منها الأطفال بشكل خاص

. دبس التمر مفيد جداً لجمال الشعر و زيادة نموه و كثافته ، و المحافظة عليه دائماً قوياً و صحياً ، لإحتوائه على نسبة عالية جداً من الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها الشعر

. يستخدم دبس التمر لعلاج مشاكل العيون ، من إنتهابات و آلام و تحسسات و إجهادات . عادةً ما يتم أكل دبس التمر مع الخبز في أيام الشتاء الباردة ، إذ أنه يزود الجسم بالحرارة و الدفء.