فوائد التمر الهندي في الشهر الفضيل

يساعد مشروب التمر الهندي الصائمين على تحمل العطش والجوع، ويُباع التمر الهندي في الأسواق، ويكثر إعداده في شهر رمضان المبارك لما له من فوائد صحّية كبيرة خاصّة على جسم الصائم.

ومن أهم الفوائد الصحّية للتمر الهندي للصائم هي:

1- يعمل التمر الهندي في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم.

2- يعمل عصير التمر الهندي في علاج حالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل، لاحتواء التمر الهندي على مجموعة من الأحماض والمعادن المفيدة.

3- يُطهّر التمر الهندي الجسم من الجراثيم، بسبب احتوائه على عدد من المضادات الحيوية.

4- ويستخدم التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم، والغثيان، والصداع.