

## فوائد للتمر قبل النوم 6



للتمر 6 فوائد رئيسة قبل النوم، لأنه يعتبر أحد أنواع الفاكهة التي تقدم العديد من الفوائد للجسم

### 1. الألياف

من فوائد تناول التمر قبل النوم أنه يمد الجسم بالألياف للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وانتظام حركة القولون والحماية من الإصابة بالإمساك، الأمر الذي يساعد على تحسين الهضم والحصول على النوم المريح ليلاً

### 2. تنظيم الوزن

تناول التمر قبل النوم قد يزيد من الشعور بالشبع بسبب محتواه العالي من الألياف، الأمر الذي يساعد على التقليل من الشعور بالجوع وتناول الأطعمة الدسمة وغير الصحية ليلاً

### 3. ينظم مستويات سكر الدم

يساعد تناول التمر قبل النوم على تنظيم مستويات سكر الدم؛ إذ إن للتمر القدرة على التقليل من امتصاص الجسم للسكر، كما أن احتواء التمر على مؤشر غلايسيمي منخفض يجعله من الوجبات التي يمكن تناولها دون التأثير على مستوى السكر في الدم بشكل كبير.

#### 4. يقلل من الشعور بالتعب

يعالج مشكلة الشعور بالتعب عند الاستيقاظ؛ إذ إن التمر غني بالمعادن المختلفة مثل الحديد الذي يحمي من الإصابة بفقر الدم الناتج عن الحديد والذي يسبب الشعور بالتعب والإرهاق.

ويحتوي التمر كذلك على البوتاسيوم الذي قد يسهم في التقليل من الشعور بالتعب من خلال رفع مستويات البوتاسيوم المنخفضة في الجسم والتي يمكن أن تؤدي إلى الشعور بآلام في العضلات والإرهاق وعدم انتظام نبضات القلب.

#### 5. يحافظ على صحة الأمعاء

إن استهلاك التمر ليلًا قد يساعد على الحصول على نوم هادئ؛ إذ إن التمر يحتوي على العديد من الأحماض الأمينية الضرورية للتخلص من البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، وتعزيز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يساعد على التخلص من بعض الأعراض المزعجة من آلام المعدة والغازات.

#### 6. يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

تعمل الألياف الموجودة في التمر على التقليل من مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، لذلك فإن تناول التمر قبل النوم قد يساعد على الحماية من الإصابة بأمراض القلب المختلفة.