

## مشروب قمر الدين.. مصدر للطاقة



الشارقة: مها عادل

يعتبر عصير قمر الدين من أشهر المشروبات المرتبطة بشهر رمضان الفضيل، ويعد من المشروبات الهامة التي تزين مائدة الإفطار، ويتم إعداده من المشمش الذي يحتوي على فوائد مهمة لصحة الإنسان، حيث يحتوي قمر الدين على العديد من العناصر الغذائية منها البوتاسيوم وفيتامين أ، ما يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض القلبية

يعتبر قمر الدين مصدراً للألياف الغذائية ومضادات الأكسدة المهمة للوقاية من الأمراض خاصة أمراض الجهاز الهضمي. تناول قمر الدين في رمضان يساعد على إمداد الجسم بالطاقة والسكريات اللازمة التي يحتاج إليها الجسم بعد الصيام.

قمر الدين يحتوي على الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام والأسنان، فضلاً عن أنه يقي من هشاشة العظام

## صورة قمر الدين

(ويحتوي قمر الدين على الحديد، ما يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض الأنيميا (فقر الدم

ويساعد عصير المشمش المجفف (قمر الدين) على تعزيز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك، إذ يعتبر مصدراً عالي الألياف الغذائية، وخاصة الألياف القابلة للذوبان، كما يساعد على الوقاية من ارتفاع كوليسترول الدم الضار ويعزز صحة الشرايين.

يعتبر قمر الدين مصدراً غنياً بالبوتاسيوم، ومن المعروف أهمية البوتاسيوم لصحة القلب والحفاظ على ضغط دم سليم ويساعد على الوقاية من الأنيميا (فقر الدم)، إذ يعتبر قمر الدين مصدراً للحديد

ويعتبر قمر الدين مصدراً لمضادات الأكسدة والكاروتينات التي تعزز مناعة الجسم. فهو غني بمضادات الأكسدة القوية المهمين لحماية الخلايا من التلف C وفيتامين A وخاصة فيتامين

والمعروف بفيتامين الجمال الذي يساعد على زيادة نضارة البشرة، ويكافح علامات الشيخوخة A ويحتوي على فيتامين والتجاعيد، ويدخل المشمش وأقنعتة في علاج حب الشباب والتخلص منه