



ابحث في ويب طب

مستجدات فيروس كورونا

معلومة أثق بها

WebTeb

تسجيل

دخول

طب وصحة

الصحة
والجمال

الحمل والولادة

الأمراض

الأدوية

ابحث عن
طبيب المجلة
الأسبوعية

جميع الأقسام

الرئيسية > التغذية السليمة > تمر العجوة: فوائد عديدة

تمر العجوة: فوائد عديدة

شارك غرد

تتعدد فوائد تمر العجوة المختلفة لصحتك ولجمالك، فما هي القيمة الغذائية لهذه الثمار الشهية تحديدًا؟



ابحث في ويب طب



ويب طب معلومة أثق بها

WebTeb

لتمر العجوة العديد من الفوائد الغذائية الهامة والتي عليك أن لا تفوتها، إليك أهم المعلومات حول فوائد تمر العجوة وقيمته الغذائية المذهلة:

القيمة الغذائية لتمر العجوة

يحتوي كل 100 غرام من [تمر العجوة](#) على:

المحتوى الغذائي	القيمة
البروتين	2.45 غرام
الماء	20.53 غرام
الطاقة	282 سعرة حرارية
الألياف الغذائية	8 غرام
الكالسيوم	39 مليغرام
السكريات	63.35 غرام
البوتاسيوم	656 مليغرام
الزنك	0.29 مليغرام
الصوديوم	2 مليغرام
الحديد	1.02 مليغرام
الفسفور	62 مليغرام
المغنيسيوم	43 مليغرام
النحاس	0.206 مليغرام
فيتامين ب6	0.165 مليغرام
فيتامين ك	2.7 ميكروغرام

كما يحتوي تمر العجوة أيضًا على نسب عالية من [فيتامين أ](#) والألياف ومضادات الأكسدة المختلفة.

فوائد تمر العجوة

هذه أهم الفوائد التي يحملها تمر العجوة لصحتك:

1. تقوية المناعة

بسبب احتواء تمر العجوة على العديد من المواد الغذائية الهامة من معادن وفيتامينات ومضادات أكسدة، فإن تناوله بانتظام يساعد على [تقوية مناعة الجسم](#) ومحاربة العديد من الأمراض والالتهابات.

2. الحماية من السرطان

قد يكون لتمر العجوة فوائد هامة جدًا في الوقاية من السرطانات والأمراض المزمنة المختلفة، وقد بدأت العديد من الدراسات تظهر أنه قد يكون للتمر تأثير مشابه لتأثير بعض أنواع [المضادات الحيوية](#) والأدوية المسكنة للألم كذلك.



ابحث في ويب طب



ويب طب معلومات أثق بها

WebTeb

4. الوقاية من فقر الدم

ينصح بتمر العجوة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم الناتج عن **نقص الحديد**، كما وينصح به الأشخاص المعرضون بكثرة للإصابة بهذا النوع من فقر الدم، ويعود السبب في ذلك لاحتواء التمر على نسب عالية من الحديد الذي يحتاجه الجسم لإنتاج خلايا الدم الحمراء بكميات كافية يوميًا.

5. لصحة العظام

يحتوي تمر العجوة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، خاصة **الفسفور** والكالسيوم، ما يجعله مفيدًا بشكل خاص لصحة العظام، إذ تساعد العناصر الغذائية المذكورة على منع تداعي العظم ومنع تلفها، كما تساعد على إصلاح أي ضرر حاصل فيها بسرعة بالإضافة للتقليل من فرصة الإصابة بأمراض العظام المختلفة.

6. تسهيل الولادة

يساعد تناول تمر العجوة على تحفيز عضلات الرحم وعنق الرحم **لتسهيل الولادة**، وتخفيف الألم الحاصل أثناء عملية الولادة بالنسبة للمرأة.

7. إدرار حليب الثدي

تنصح المرأة المرضعة عادة بتناول تمر العجوة بانتظام يوميًا وذلك لتحسين **إدرار حليب الثدي** لديها وتحفيزه، كما أن تناول المرأة لتمر العجوة خلال هذه الفترة الحرجة من عمر الرضيع قد يحسن مناعة الرضيع بشكل كبير.

8. تحسين صحة الدماغ

يساعد تناول تمر العجوة بانتظام على التقليل من عمليات الأكسدة الضارة التي قد تحصل في خلايا الدماغ والتي تلحق الضرر بالدماغ بطرق مختلفة، كما يحتوي تمر العجوة على عناصر غذائية تساعد على محاربة **مرض الزهايمر** ومرض الخرف والتقليل من فرص الإصابة بهما.

9. الحماية من أمراض القلب

من فوائد تمر العجوة الشهيرة أن له تأثيرًا إيجابيًا على القلب، و**جهاز الدوران**، إذ يساعد تناوله على خفض الدهون الثلاثية الضارة في الدم ويقلل من فرص الإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

10. فوائد تمر العجوة الأخرى

لتمر العجوة العديد من الفوائد الصحية الأخرى، مثل:

تعزيز خصوبة الرجل والمرأة عند تناول تمر العجوة بشكل منتظم يوميًا.

تحسين النظر والحفاظ على صحة العيون.

كسب الوزن للذين يعانون من النحافة المفرطة.

مصدر ممتاز للطاقة.

تخفيف أعراض **الحساسية الموسمية**.

فوائد نواة تمر العجوة

لا تتوقف فوائد تمر العجوة عند اللب الطري من هذه الثمار فحسب، فنواة التمر لها العديد من الفوائد كذلك، كما يلي:

قد يكون لنواة التمر فوائد محتملة للقلب وجهاز الدوران، إذ يستخدم البعض مسحوق نواة تمر العجوة لعلاج انسداد الشرايين والحماية من النوبات القلبية.

قتل **الديدان المعوية** المختلفة.

خسارة الوزن الزائد.

تحسين مظهر البشرة وزيادة نضارتها.

من قبل رهام دعباس - الأربعاء ، 25 مارس 2020

آخر تعديل - الجمعة ، 29 يناير 2021



ابحث في ويب طب



ويب طب معلومة أثق بها

WebTeb

مواضيع ذات علاقة

سمك القد: فوائد عديدة لقلبك ولصحتك



التمر الهندي وعصيره: فوائد لا تجعلها تفوتك



فوائد العناب: لا تعد ولا تحصى



الكراث: فوائد وقيم تغذية خارقة



فاكهة الدوريان: فوائد مذهلة رغم الرائحة الكريهة



التغذية الاساسية للنساء



بالصور: كيف يعمل الجهاز الهضمي عند الإنسان؟



فحوصات ذات علاقة

اختبار الحمل: إجراء الفحص وتحليل النتائج

تحليل مخزون الحديد

التصوير بالرنين المغناطيسي

تخطيط كهربية القلب

تنظير المفصل



ابحث في ويب طب



ويب طب معلومة أثق بها

WebTeb

قسطرة القلب

تثبيت المفصل

جهاز عملية القلب المفتوح

أمراض ذات علاقة

ارتفاع الكوليسترول

استسقاء العظم

اضطراب نبضات القلب

الإسهال

آلام الدورة الشهرية

أدوية ذات علاقة

بروكايناميد

أتينولول

أوكثريوتيد

بروبافينون

فينفلورامين

الأكثر قراءة

10 فوائد مفاجئة للعلكة الخالية من السكر



أطعمة تسبب انخفاض مستوى الطاقة لديك



أطعمة غير متوقعة تعيق خسارة الوزن: تعرف عليها



حاسبة مؤشر كتلة الجسم (BMI)



عن Webteb

شروط الاستخدام

أعلن معنا

اتصل بنا

المواد المنشورة في موقع ويب طب هي بمثابة معلومات فقط ولا يجوز اعتبارها استشارة طبية أو توصية علاجية. يجب استشارة الطبيب في حال لم تختفي الأعراض. - اقرأ المزيد

WebTeB



ابحث في ويب طب



ويب طب معلومات أثق بها

WebTeB

