

أخصائي تغذية يكشف فوائد الإفطار على التمر في رمضان

21 فبراير، 2026



كشف أخصائي التغذية فهد السعيد عن فوائد الإفطار على التمر في شهر رمضان، مؤكداً أنه من أفضل الخيارات التي يُنصح ببدء الإفطار بها.

وقال عبر حسابه على منصة إكس إن التمر غني بالألياف القابلة للذوبان، موضحاً أن هذا النوع من الألياف يعزز حركة الأمعاء بانتظام ويسهم في دعم صحة الجهاز الهضمي.

وأضاف أن التمر يُعد غذاءً صحياً متكاملًا، نظرًا لاحتوائه على مركبات نباتية مهمة مثل الكاروتينات والفينولات والفلافونويدات، إلى جانب مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الخلايا من الضرر التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة.

وأشار إلى أن التمر يتميز، مقارنةً ببعض الفواكه المجففة، بقدرة عالية على مقاومة الأكسدة، لافتًا إلى أن قيمته المضادة للأكسدة تضاهي الخوخ المجفف والزبيب.