

المشمش المجفف يحمى من ضعف الإبصار



وعن فوائد قمر الدين الطبية... يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع فى علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام كما أنه مفيد أيضاً للعطش وفى تنظيم عمل الأمعاء ويفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل كما أنه يقوى الأعصاب ويفتح الشهية ويقوى الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الأمعاء كما يزيل الأرق وينشط نمو الأطفال ويفيد المسنين والشباب .

ويستفيد من قمر الدين أو المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة ويستعمل عصير المشمش خارجياً ككمادات توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقى ويصفى البشرة.

ويقلل تناول المشمش مستويات الكولسترول فى الدم ويحمى من أمراض القلب والشرايين لاحتوائه على مركبات الكاروتينويد التى تتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) الذى تحتاجه العين للتخلص من المركبات الكيميائية الضارة .

ويفضل التقليل من قمر الدين وعدم تناوله للأشخاص الذين يعانون من مشاكل فى المعدة .

المشمش ليس مجرد فاكهة لذيذة بل أنه من الفواكه ذات القيمة الغذائية المرتفعة والفوائد الصحية المتعددة وتعد الأنواع المجففة من الأصناف المحببة فى رمضان أما فى صورة مشمشية أو قمر الدين وكذلك فى شكل مربى أو كمبوت وينصح الباحثون فى مجال التغذية بتناول المشمش وذلك لأنه يساعد على المحافظة على قوة الإبصار كما أنه مقوى للعظام والأنسجة ومقاومة الميكروبات وتقوية الأغشية المخاطية كما يفيد الأطفال والحوامل والرضعات ويقيهم من سوء التغذية لأنه غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد السكرية فالمشمش الجاف غنى بفيتامينات (أ ب) والحديد وهى عناصر موجودة أيضاً فى المشمش غير المجفف الذى يتميز باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (سي) وتحتوى الثمرة المجففة على ضعف كمية فيتامين (أ) الموجودة فى الطازجة مما يجعله يلعب دوراً مهماً فى حماية الإبصار .

كما أن زيت المشمش مصدر غنى بالفيتامين (هـ) والذى يستخدم فى تليين الجلد ومنع تكوين خطوط على الجلد فى مرحلة الشيخوخة ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً وذلك لاحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم .

إشراف

مدير عام المركز / أ. سهير الجندى
مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان
مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح

تصميم وتنسيق

سمر عبد العال
رنا عبد العظيم
أسماء سراج الدين

أسرة التحرير

بشرى عزب
مروة عبد الحميد
شيرين عبد الحلیم