

מג'הול או חיאני? חדראווי או חלבי?

זה ממש לא משנה! העיקר שתכניסו תמר לפה!

למה?

כי הוא משאיר מאחוריו בהפרש ניכר, את כל פירות ההדר,

מבחינת כמות הסיבים התזונתיים שנמצאים בו!

סיבים תזונתיים אלו יסייעו לכם בשמירה על תפקוד תקין של

מערכת העיכול, במניעת עצירות ובמניעת תהליכים סרטניים

במעיי הגס. גם נוגדי החימצון שהתמר עשיר בהם (פוליפנולים),

יכולים לסייע ביצירת סביבה נוגדת חימצון במעיי ובמניעת

תהליכים סרטניים.

לתמר יש תכולת נתרן אפסית מצד אחד, ומצד שני הוא עשיר

במגנזיום ומכיל סידן. נתונים אלו חשובים לשמירה על רמות

לחץ דם תקינות.

לתמר יש גם השפעה ברורה על זירוז הרחקת עודפי כולסטרול

מתאי דופן העורק. זהו תהליך הקשור בהאטה, בלימה ואפילו

נסיגה (רגרסיה) של התפתחות טרשת העורקים!

ואם כל זה לא מספיק לכם, אז

בואו נסתפק בעובדה הפשוטה

ש-3-4 תמרים, יתנו פתרון יעיל

לצורך שלכם במתוק, ותחושת

שובע ארוכה לבטן הרעבה

תדיר שלכם...

