

## قمرالدين.. يمنع الإحساس بالعطش ويهدئ الأعصاب



أكّد خبراء التغذية أن شراب قمرالدين مفيد للصائمين؛ حيث يمنع الإحساس بالعطش ويهدئ الأعصاب ويفتح الشهية ويزيل الأرق، ويعدّ قمرالدين من أغنى المصادر بفيتامينات (A, B, C) ولذلك بالحديد؛ غني وهو، القلوية المعدنية والأملاح السكرية بالمادة غنيّة أن كما، (C) فإنّه يساعد على تقوية الدم، ويزيد من عدد كرات الدم الحمراء. يحتوي المشمش المجفف على مجموعة من الفيتامينات مقوية للأعصاب، وتقي الأوعية الدموية في التصلب وترطب الأمعاء وتحفظها من الإلتهاب والضعف، ويعتبر المشمش من أقوى العوامل في تقوية العظام؛ لأنّه يهب خلايا الجسم الحياة ويزيد من نشاطها ونموها، فهو يفيد في حالات فقر الدم والضعف العام، كما أنّّه يمد الجسم بسعرات كثيرة من الحرارة، فكل 100 جرام من المشمش المجفف تعطي 262 سعراً حرارياً.