

Khasiat buah kurma

U/M 28/7/12 M S 10

KURMA dan puasa sememangnya tidak dapat dipisahkan, sejak zaman Nabi Muhammad S.A.W lagi kurma telah menjadi amalan ketika berbuka puasa.

Bahkan berbuka puasa dengan kurma juga kamu beroleh pahala sunah.

Namun tahukah kamu bahawa buah kurma juga amat baik untuk kesihatan? Tetapi apakah khasiatnya?

Jadi, sempena bulan Ramadan ini, .com ingin berkongsi serba sedikit fakta-fakta menarik mengenai buah

kurma. - AZRUL 

1 Kurma mempunyai kandungan tenaga yang tinggi serta dapat mengembalikan paras gula yang rendah dalam darah kepada paras normal.

2 Penghidap kencing manis boleh mengambil kurma sebagai makanan pertama untuk berbuka puasa.

3 Sebiji kurma sudah cukup untuk memberi kamu tenaga, serat, vitamin dan mineral serta amat baik bagi mereka yang berdiet.

4 Kurma juga mampu mengatasi masalah sembelit dan gangguan usus kronik.

5 100 gram kurma segar mengandungi sumber vitamin C dan membekalkan 230 kalori untuk tenaga (960 kJ).

6 Kurma juga dapat mengelak penyakit barah, merawat buah pinggang, melancarkan perjalanan darah, dan mencuci hati.

7 Bagi mereka yang menghidapi sakit kerongkong, selesema, demam dan masalah insomnia dapat diubati dengan memakan buah kurma.

Ini bermakna, makan sebiji kurma dengan segelas air sebenarnya sudah mampu memberi tenaga secukupnya.

Justeru, .com menasihatkan pembaca untuk mengamalkan buka puasa dengan kurma.

Kita bukan sahaja mendapat pahala Sunah, tetapi juga mendapat manfaat dari segi kesihatan.

