



الأحد 12 ذو الحجة 1446 هـ - 8 يونيو 2025

أخبار النافذة

[اجتماع الجمعة والعيد.. هل يكتفي المصلون بأحدهما؟! تقارب مفاجئ بين مصر وإيران يترك الحسابات الإقليمية.. وصمت خليجي شير التساؤلات](#) | [ميدل إيست مونيتور](#) | [كيف يدعم قادة العالم الإبادة الجماعية؟](#) | [ميدل إيست آي](#) | [صادرات الأسلحة الإسرائيلية وصلت لمستوى غير مسبوق في 2024 ونصيب الدول العربية 12%](#) | [الحارديان](#) | [أكاديمي من غزة في بريطانيا يعجز عن إنقاذ أسرته إسرائيل](#) | [ناشونال نيوز](#) | [دعوة مفاجئة من المنطقة: مصر والإمارات تطالان بوقف فوري لإطلاق النار في غزة ترامب يوجّه بمراجعة تأشيرات المصريين بعد هجوم كولورادو](#) | [ميدل إيست مونيتور](#) | [زعيم المعارضة الإسرائيلية ينتقد هجمات الحكومة على مصر ويصفها بأنها تقوّض السلام](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- المزيد
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

الرئيسية « الأخبار » منوعات

فوائد مهمة لقهوة نواة التمر.. واحذر الإسراف





الثلاثاء 23 فبراير 2016 12:02 م

بذور كل النباتات والفاكهة مفيدة ومنها نواة التمر حيث لها العديد من الوظائف التي تحمى صحة الإنسان واستخدمتها دول عربية كنوع من البخور، وجففها أخرى وطحنها لتناولها كقهوة تحسن من وظائف الجسم.

وأوضح الدكتور محمد عيسى استشارى أمراض الباطنة أن بعض البلدان تأتى بنواة البلح أو التمر وتجففه فى حرارة الشمس ثم تطحنه لتحصل على بودرة يتم خلطها مع بعض إضافات القهوة العادية لتصبح قهوة مفيدة لا تحوى الكافيين، وعلى الرغم من فوائدها الكثيرة والمتنوعة يجب عدم الإسراف فى تناولها لأن بعض الأبحاث حذرت من احتواء مسحوق النواة نتيجة التخميص على نسبة من الرصاص والضرر والصعب الامتناع بالجسم.

وتشمل فوائد هذه القهوة أنها بديل صحى للقهوة المليئة بالكافيين، فهى لا تحتوى على الكافيين الضار، وعلى مدمن القهوة الراغب فى التخفيف منها تناول قهوة النواة خاصة أن مذاقها لذيذ.

كما تعد قهوة نواة التمر وسيلة للتخلص من أوجاع الجسم المتكررة التى يعانى منها الكثيرون، ومفيدة وهادئة على المعدة، فلا تعانى الأمعاء منها، بجانب أنها تساعد فى تحسين عملية الهضم بشكل عام، والكثير من التجارب والأبحاث أوضحت أنها غنية بمواد مفيدة للجسم تساعد على تأخير الشيخوخة، حيث تعمل كمضادات طبيعية للأكسدة لأنها مكون طبيعى فى الأصل.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

جار ودنز ناك.. سيك ف عوبسلاأ : "ي ريجهمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس.. كان زندوراج](#)

..لايراناغم ..لايراناغم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...
!!؟باجحلا قحيش لاد ةنانقلا ةبوع ءارو انا م

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!
ة رارحلا ي في ثانتثسا علقتر ادعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصتة ةدراية جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025