

BENEFICI PER LA SALUTE DEL CONSUMO DEI DATTERI



Per la buona salute dei miei cari amici:

- 1) I datteri sono privi di colesterolo ed hanno un contenuto molto basso di grassi. I datteri sono ricchi di vitamine e minerali.
- 2) Sono ricchi di proteine, fibre alimentari e di vitamina B1, B2, B3 e B5 insieme alla vitamina A1 e C.
- 3) Aiutano a migliorare il sistema digestivo in quanto contengono fibre solubili e insolubili e diversi tipi di amminoacidi.
- 4) I datteri sono una riserva di energia in quanto contengono zuccheri naturali come il glucosio, saccarosio e fruttosio. Per avere maggiore beneficio, aggiungere i datteri al latte per uno spuntino molto nutriente.
- 5) I datteri sono poveri di calorie e sono adatti alle persone consapevoli della propria salute.
- 6) I datteri sono ricchi di potassio e un ridotto contenuto di sodio. Questo aiuta a regolare il sistema nervoso. I ricercatori hanno rivelato il fatto che l'assunzione di potassio ad una certa misura può ridurre il rischio di ictus.
- 7) I datteri aiutano anche a ridurre il colesterolo LDL. I datteri hanno un alto contenuto di ferro e sono molto utili nel trattamento dell'anemia. I pazienti possono mangiare molti datteri per raggiungere i migliori benefici.
- 8) I datteri contengono anche fluoro che rallenta il processo della carie.
- 9) Aiutano le persone che soffrono di stitichezza. Mettete a bagno i datteri durante la notte e consumateli con l'acqua al mattino.
- 10) I datteri aiutano ad aumentare di peso e sono utili a coloro che soffrono di dimagrimento.
- 11) I datteri sono eccellenti per le intossicazioni. Curano il cancro addominale.
- 12) Inoltre aiutano a migliorare la vista e aiutano anche a curare la cecità notturna.

La cosa più importante è che non hanno alcun effetto collaterale, sono completamente naturali e funzionano meglio di una medicina.

By Vikramji

HEALTH BENEFITS OF CONSUMING DATES



For my dear friends' good health:

- 1) Dates are free from cholesterol and contain very low fat. Dates are rich in vitamins and minerals.
 - 2) They are rich source of protein, dietary fiber and rich in vitamin B1, B2, B3 and B5 along with vitamin A1 and C.
 - 3) It helps improve the digestive system as it contains soluble and insoluble fibers and different kinds of amino acids.
 - 4) Dates are great energy boosters as they contain natural sugars like glucose, sucrose and fructose. To get more advantage add dates to milk and make it a very nutritious snack.
 - 5) Dates are very low in calories and are extremely suitable for health conscious people.
 - 6) Dates are rich in potassium and reduced in sodium. This helps regulate a healthy nervous system. Researchers have revealed the fact that potassium intake up to a certain extent can reduce risk of stroke.
 - 7) Dates also help in lowering of the LDL cholesterol.
- Dates have high iron content and are very useful in treating anemia. The patients can eat many dates for better advantages.
- 8) Dates also have fluorine that slows down the process of tooth decay.
 - 9) It helps people suffering from constipation. Soak dates overnight and take it along with water to have added advantage.
 - 10) Dates help in weight gain and are beneficial for those who suffer from over slimming problem.
 - 11) Dates are excellent for alcoholic intoxication. Cures abdominal cancer.
 - 12) It also helps in improving eye sight and helps in curing night blindness as well.

The best thing is that it does not have any side effect on the body and is completely natural as well as it works better than medicine.

By Vikramji