

تحضيره؟ يتكون المضير من حليب الماعز والأغنام، ويستمر في التقليب لخروج الماء، ولكن مع الحرص على عدم احتراق اللبن، ثم نحصل بعد ذلك على عجينة يرفع القدر من على النار ليبرد ثم يشكل العجين على شكل كرات صغيرة ويتم الضغط عليها باليد وتفرش القطع على صينية كبيرة وتغطى وتوضع في الشمس لمدة 3 إلى 4 أيام حتى تجف تماماً، فوائد الإقط المختلفة: فوائده للمعدة: متلازمة القولون العصبي، فوائد الإقط المختلفة: فوائده للعضلات: الإقط غني بالبروتين ويحتوي على 12 جراماً لكل 7 أونصات (200 جرام) و البروتين هو البنية الأساسية للعضلات تظهر دراسات أن اتباع نظام غذائي عالي البروتين قد يزيد من كتلة العضلات لدى الأشخاص الذين يمارسون تمارين المقاومة فوائد الإقط المختلفة: فوائده للحمية: ثبت أن البروتين يدعم عملية الأيض عن طريق زيادة عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها على مدار اليوم احتوائها على كمية جيدة من البروتين مهم في تنظيم الشهية، لأنه يزيد من إنتاج الهرمونات التي تعطي الشعور بالشبع وقد يقلل تلقائياً من عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها وهو أمر مفيد في عملية التحكم في الوزن فوائد الإقط المختلفة: فوائد أخرى للإقط (المضير): تعمل الدهون المتواجدة فالأقط على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم إستخدامات الإقط فوائد أخرى للإقط (المضير): يستخدم في كثير من الأطباق العربية مثل المنسف والمجيلة والرشوف. القهوة السعودية تمر الرشوف ينصح بالإبتعاد عنه لمرضى الضغط لأنه يحمل نسبة عالية من البوتاسيوم تعتمد صناعة الإقط عند البدو قديماً على ما كانت تنتجه الماشية من اللبن، وتختلف مسميات الإقط في مناطق المملكة، منهم من يطلق عليه " الجميد" أو " المضير " ويطلق عليه عامّة "البقل" أو "الإقط" تمر هو ثمرة أشجار نخيل التمر وهو أحد الثمار وقد اعتمد العرب قديماً في حياتهم اليومية عليها، والتمر يأخذ شكلاً بيضاوياً ويتفاوت مقاسه ما بين 20 إلى 60 ملم طوله و 8 إلى 30 ملم قطره، تترك وتكون مارة الناضجة من نواة صلبة محاطة بغلاف ورقي يسمى القِطير في الأمعاء كما يعمل كمليّن كبير LDL يفصل النواة عن القسم الذي يؤكل 2. غناه بالألياف الغذائية يمنع امتصاص الكوليسترول ويساعد على حماية الغشاء المخاطي للقولون عن طريق تقليل وقت التعرض وكذلك الارتباط بالمواد الكيميائية المسببة للسرطان في القولون. 3. مضادات الأكسدة البوليفينولية الفلافونويدية المفيدة للصحة، تمتلك خصائص مضادة للعدوى، 4. مصادر معتدلة لفيتامين أ، المعروف بخصائصه المضادة للأكسدة والضرورية للرؤية وكذلك الحفاظ على صحة الأغشية المخاطية والجلد. من المعروف أن استهلاك الفواكه الطبيعية الغنية بفيتامين أ يساعد في الحماية من سرطان الرئة وتجفيف الفم. وبالتالي، زيا-زانثين يحمي من الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وخاصة عند كبار السن.