

أن شرب العصائر شديدة الحموضة عند الإفطار مباشرة قد تؤدي الى انقباض بالمعدة وبالتالي صعوبة اكمال الطعام والشعور بالغثيان والرغبة بالتقيء لذا يجب تجنب هذه المشروبات في بداية الافطار وتأجيلها الى مابعد الافطار من ساعة الى ساعتين. لماذا الإفطار على التمر في اخر ساعات الصيام يحدث انخفاض لمستوى السكر في الدم مما يؤثر على المخ مسببا الخمول الذهني وعدم القدرة على التركيز مع الخمول الحركي وقلة النشاط العضلي والحركة والمعدة تكون في حاله سكون وعند بدء الإفطار نحتاج إلى غذاء يحقق المعادلة الصعبة للجسم بأن يكون: سريع الهضم حتى لا يرهق المعدة الخاملة وينشط حركتها وسريع الامتصاص والوصول للمخ والعضلات لإزالة الخمول الذهني والعضلي وتنشيط الجسم بسرعة. ونجد أن التمر مع الماء أو اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يحقق هذه المعادلة خلال ٢٠ دقيقة من تناوله. فالتمر منجم من العناصر المعدنية والفيتامينات، كما أنه غني بالألياف المنشطة للمناعة والمانعه للإمساك وسرطانات الأمعا والمخفضه للدهون والكوليستيرول الضار لصلاة بعد تناول التمر وقبل إكمال الإفطار: فترة الصلاة التي تعقب شرب العصير أوالتمر مدتها خمس دقائق وهذه الفترة كافية للمعدة والأمعاء الخاوية لامتصاص الماء والسكر، بحيث تسمح بارتفاع نسبة السكر في الدم وتمد الجسم بكمية معقولة من الماء والتي تروي الظمأ وتزيل الشعور بالجوع..