

الاهمية الاقتصادية والقيمة الغذائية للتمر :-



يعتبر التمر من الاغذية الشعبية الشائعة الاستهلاك ، فقد احتل منذ قديم الزمان منزلة خاصة في نفوس المسلمين بصفة عامة ، وفي نفوس ابناء الجزيرة العربية بصفة خاصة ، حيث كانت شجرته (النخلة) الام الحنون التي ضمتهم تحت اغصانها وأطعمتهم خيراتها وسترتهم بجذوعها وسعفها وأدفاًتهم باستخدام الكرب والسعف للتدفئة. ويكفي للدلالة على اهمية التمر والنخل ورود ذكرها في القران الكريم في مواضيع متعددة منها :

قوله تعالى: " والنخل باسقات لها طلع نضيد " . الآية 10 سورة ق

وقوله تعالى " وهزي اليك بجذع النخل تساقط عليك رطبا جنيا " اية 25 سورة مريم

وقال تعالى " وزروع ونخل طلعها هضيم" اية 148 . سورة الشعراء

إن الرطب يقوي المعدة الباردة ويوقفها ويخصب البدن وهو من اعظم الفواكه ، وانفعها وهو سيد الفواكه ، ويحتوي من الطاقة الحرارية اربعة اضعاف ما تحتويه ثمار التفاح ، وسبعة اضعاف ما تحتويه ثمار البرتقال . فهو مقو للكبد وملين للطبع وهو من اكثر الثمار تغذية للبدن واكله على الريق يقتل الدود فانه مع حرارته فيه قوة فإذا استمر اكله على الريق خفف مادة الدود وأضعفه وقلله ، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى .



القيمة الغذائية للتمر :-



ع

يعتبر التمر من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية لاحتوائه على السكريات والبروتين والدهون والمعادن والفيتامينات والتي لها دور كبير في تغذية الانسان وكما يلي:

1- **السكريات** : تعتبر من اهم مكونات البلح فهي تمثل 70 الى 75% من المادة الجافة المنزوعة النوى ، وتمتاز هذه السكريات بسرعة امتصاصها وسهولة تمثيلها غذائيا في الجسم وهذه السكريات هي (السكروز _ سكر ثنائي والجلوكوز والفركتوز _ سكر احادي).

2- **المعادن** : يعتبر التمر مصدرا جيدا لكثير من الاملاح المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والنحاس والكبريت والمنغنيز ومصدرا معتدلا لكل من الكالسيوم والفسفور والكلور والمغنيسيوم.

3- **الفيتامينات** : يحتوي التمر على العديد من الفيتامينات سواء الذائبة في الدهون مثل فيتامين (أ) او الذائبة في الماء مثل فيتامينات (ب1 و ب2) وكميات قليلة من البيوتين وحمض الاسكوربيك (فيتامين ج) الذي يقي من نزلات البرد ، بالإضافة الى ان التمر يحتوي على حمض الفوليك ، بل ان التمر يعتبر اغنى الفواكه بهذا الحامض ، وهو يلعب دورا كبيرا في العمليات الحيوية التي تتم في الجسم.

4- **الالياف**: يحتوي التمر على نسبة كبيرة من الالياف التي تساعد على هضم الطعام في الامعاء.

5- بعض المركبات الحيوية الهامة للإنسان مثل الفلافونويدات والفينولات والكاروتينات ومركب بيتا (1-3 دي جلوكان) ، وهذه المركبات لها اهمية داخل الجسم كمضادات للأكسدة.

يتضح مما سبق ان تناول الانسان سبع تمرات يوميا والتي يقدر وزنها بحوالي مائة غرام ، تمد جسم الانسان بكامل حاجته اليومية من الماغنيسيوم والكبريت والنحاس، كما تمد الجسم بنصف حاجته من الحديد وربع حاجته من البوتاسيوم والكالسيوم. كما ان كيلو غرام من التمر يعطي 3000 سعرة حرارية ، اي ما يعادل الطاقة الحرارية التي يحتاجها رجل متوسط النشاط في اليوم الواحد.

ان ما يعطيه الكيلو الواحد من التمر من السعرات الحرارية يعادل ثلاثة اضعاف ما يعطيه كيلو واحد من السمك ، كما ان اضافة الجوز واللوز الى التمر او تناوله مع الطحين واللبن او الحليب يزيد في قيمته الغذائية . والتمر يحتوي على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين (يقدر بخمسة اضعاف ما تحتويه الفواكه الاخرى من هذا العنصر) ، ومعروف الدور الذي يلعبه الفلورين في مقاومة تسوس الاسنان

والمحافظة عليها ، ولا نكاد نرى معجون اسنان سواء محلي او عالمي الا ويحتوي على الفلورين.

ومن العادات المحببة لدى المسلمين الافطار على رطبات في شهر رمضان (حت ديننا الحنيف على ذلك) حيث تعطى الصائم جرعة مركزة من الغذاء السريع الامتصاص تخفف من شعوره بالجوع وشراسته للأكل كما تنشط العصارات الهضمية وتقي من الامساك وتعادل الحموضة في المعدة وفي الدم.

الاهمية العلاجية للتمر :-



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ان التمر يذهب الداء ولا داء فيه) وللتمر فوائد صحية وعلاجية عديدة يمكن ذكر بعض منها:

1. التمر من الاغذية التي تنشط الجهاز المناعي لاحتوائه على مركب (بيتا 1-3 دي جلوكان) ، حيث هذا المركب له قدرة على تدمير الشقوق الحرة المتكونة

- في جسم الانسان نتيجة تعرضه للأشعة الكونية (الأشعة فوق البنفسجية) والأشعة الطبية (أشعة اكس) والأشعة المنبعثة من الآلات والأدوات (أشعة الحاسب الالى او الجوال).
2. التمر والرطب من الاغذية التي تلعب دورا وقائيا ضد مرض السرطان لإحتوائه على المركبات الفينولية ومضادات الاكسدة.
3. التمر يعدل حموضة المعدة لأنه غني بالأملاح القلوية كأملح الكالسيوم والبوتاسيوم.
4. تحتوي قشرة التمر على الفلافونويدات والتي لها اهمية كمضاد للأكسدة، ومنشطة ومحفزة للقلب ، وتعمل كمضادات للفطريات والبكتيريا والفيروسات وممانعة للسرطان.
5. تناول التمر بانتظام يؤدي للنحافة لأنه فقير بالمواد الدهنية.
6. للتمر تأثير مهدئ للأعصاب لإحتوائه على فيتامين (أ) وفيتامين (ب1) المقوي للأعصاب ، والتمر يحد من نشاط الغدة الدرقية كما انه يحتوي على الفسفور الذي يعتبر غذاء للخلايا العصبية في المخ.
7. منقوع البلح مدر للبول بفعل السكريات الموجودة فيه.
8. وجود الاملاح القلوية في التمر تعدل حموضة الدم الناتجة من تأول النشويات كالخبز والأرز وهذه تسبب كثير من الامراض الوراثية كحصى المرارة والكلية وارتفاع ضغط الدم.
9. يحتوي التمر على فيتامين (أ) والذي يطلق عليه الاطباء اسم عامل النمو، كما يكافح مرض العشى الليلي ، ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الغشاوة الليلية ويجعل البصر نافذا وثاقبا في الليل فضلا عن النهار.

10. يساعد التمر على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم ، كما تقي الانسان من الاصابة بتصلب الشرايين بسبب احتوائها على مادة البكتين ، كما ان التمر يقلل من الاصابة بالبواسير وحصىات المرارة.

11. يستخدم التمر في علاج امراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على فيتامين (ب1) و (ب2) وهذه الانواع من الفيتامينات ترطب وتحفظ الامعاء من الضعف والالتهابات.

12. يعتبر التمر مفيد جدا للام ورضيعها في فترة النفاس فهو منبه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة وهو مهم لتكوين لبن الرضاعة وتعويض الام ما ينقصها بسبب الولادة وذلك لاحتوائه على عنصري الحديد والكالسيوم وفيتامين (أ) ، وهذه هامه لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم ونخاع العظام . قال تعالى: (وهزري اليك بجذع النخلة تساقط عليك مرطبا جنيا فكلي واشربي وقري عينا) سورة مرهم (آية رقم 25).

13. يعتبر التمر ملينا معالجا للامساك لاحتوائه على الياف سليلوزية تساعد على حركة الامعاء الطبيعية في حين ان العقاقير الملينة تחדش وتحطم الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء بسبب الحركة الاصطناعية كما انه عند استعمال العقاقير تبقى الاغذية مدة طويلة في الامعاء الغليظة مما يسبب التهاب القولون.

14. يعتبر علاجاً لفقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.

15. يعتبر مقوي للعظام والأسنان والجنس لاحتوائه على معدن الفسفور والكالسيوم.

16. يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الاظافر لاحتوائه على فيتامين (ب).
17. يعطي مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على المغنيسيوم.
18. يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والشعور بطنين الاذن او ضعف الاعصاب السمعية.



اهمية التمر كمضادات للأكسدة :-

تحتوي التمر على نسبة عالية من مضادات الاكسدة الهامة والضرورية للإنسان (سواء في القشرة او لب الثمرة) منها على سبيل المثال لا الحصر:)
عديدات الفينول، كافيول شيكيميك _ والذي يطلق عليه حامض الداكتيليفيريك ،
فيتامين أ ، الثيامين ، النياسين ، حامض الكافين ، 3.1 بيتا دي جلوكان ،

الصبغات الفلافونية ، حامض كلورو جينيك ، حامض ترانس سناميك، حامض فيريوليك، حامض الكوماريك، الكاميفرول، ميراستين، كيرستين، ابيجينين، ليوتولين والكاتشين.

وتذكر الدراسات ان مركبات عديدة الفينول والتانينات غير الذائبة تزداد في الثمرة اثناء النمو والنضج والتخزين.

كما ان التمور غنية بالكثير من الفيتامينات مثل فيتامين (أ) و (هـ) وتحتوي على قدر من فيتامين (ج) ، وتعتبر هذه الفيتامينات من مضادات الاكسدة ايضا بالإضافة الى الفيتامينات الاخرى مثل ب1 وب2 وب3 و6 هذا بالإضافة الى ما هو معروف عن التمور من احتوائها على بعض العناصر المعدنية الضرورية والتي تعمل كمضادات الاكسدة مثل عنصر السيلينيوم وهي هامة جدا للمحافظة على صحة الانسان.

وإذا كانت مضادات الاكسدة هي من المواضيع الهامة جدا في الكثير من المجالات العلمية المهمة بصحة الانسان ، فان التمور تنصدر ثمار الفاكهة في احتوائها على العديد من مضادات الاكسدة ، ولم يكن غريبا ان نجد الاسم العلمي لنخيل التمر هي *Phoenix dactylefera L* وذلك لاحتوائه على كميات عالية جدا من مضادات الاكسدة *Dactylefera acid* وتمتاز ثمار التمر بتنوع محتواها من مضادات الاكسدة ذات الفائدة الطبية الهامة ، وعلى سبيل المثال فهي غنية جدا بالمركب (3.1 بيتا دي جلوكان) ويعتبر هذا المركب من مضادات الاكسدة الهامة فهو من كاسحات الجذوع الحرة القوية. وهو مركب فريد ينشط استجابة جهاز المناعة بجسم الانسان مما يساعد على تكوين نظام حماية قوي ضد الفيروسات والبكتريا

والفطريات ويمكن تلخيص بعض التأثيرات المفيدة لصحة الانسان والتي تقوم بها
مضاد الاكسدة (3.1 بيتا دي جلوكان) كما يلي:

1. ينشط جهاز المناعة : حيث لدى هذا المركب المقدرة على تنشيط "خلايا
المناعة" بالجسم فتقوم بحجز وتغليف المواد الغريبة ، كما تتعرف على الخلايا
الطفرية وتقوم بتدميرها.

2. يساعد على تكوين نظام حماية قوي ضد الفيروسات والبكتريا والفطريات
والطفيليات.

3. الحماية من الاشعة الضارة : يمكن للمركب (3.1 بيتا دي جلوكان) القيام
بتنظيف جسم الانسان من الخلايا التي تم تدميرها نتيجة تعرضها للإشعاع
ووجود بقايا هذه الخلايا المدمرة من الإشعاع يعتبر من الامور الخطيرة التي
تضر بصحة الانسان ضررا بالغا. تجديد الخلايا واصلاحها: يساعد المركب
(3.1 بيتا دي جلوكان) على سرعة شفاء الانسجة التي تحدث بها اضرار
بالجسم.

1- تحسين اداء وفاعلية بعض المركبات الاخرى مثل المضادات الحيوية
ومضادات الفطريات ومضادات الطفيليات مما يتيح تأثير افضل واكثر فاعلية
لهذه المركبات.

2- التعرف على الخلايا الطفرية وتدميرها: وتعتبر التمر من ثمار الفاكهة الغنية
بالكثير من الفيتامينات بصفة عامة.

كما نجد ان التمر غنية ايضا بعنصر السلينيوم والذي يعد من العناصر الغذائية
الهامة فهو يعمل كمضاد للأكسدة ، ولقد دلت الدراسات الحديثة على ان التمر

يحتوي على السلينيوم بكميات جيدة ، كما اوضحت نتائج الابحاث ان الغرام الواحد من التمر يحتوي على نسبة تصل الى 1.47 - 2.97 ميكرو جرام من السلينيوم.

المصادر:

ثمار الفواكه صحتك بين يديك . د.أياد هاني إسماعيل

العلاف (2018) دار دجلة ناشرون وموزعون / الأردن