

التمر غذاء ودواء

الأستاذ الدكتور عبد الباسط عودة إبراهيم

الأقوال العربية المأثورة عن نخلة التمر "الراسيات في الوحل، والمطعمات في المحل، وتحفة الكبير، وصمته الصغير، وزاد المسافر، ونضيج فلا يعني طابحاً" تصف نخلة التمر وصفاً دقيقاً، فلا بديل للتمر كغذاء متكامل، فهو مصدر للطاقة الحرارية لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات، ومصدر جيد لعناصر الحديد والبوتاسيوم، وتحتوي الثمار مقادير معتدلة من الكالسيوم والمغنيسيوم، ومقادير مناسبة من الكبريت والفوسفور والنحاس والكلورين والمنغنيز، كما أن التمر غنية بفيتامين A و B₇، ومتوسطة من فيتامين B₂ و B₁، ونسبة قليلة من فيتامين C. والجدول 1 يوضح مكونات التمر وقيمتها الغذائية مقارنة ببعض أنواع الفواكهة .

الجدول 1. القيمة الغذائية لمائة غرام من بعض أنواع الفاكهة مقارنة بالتمر.

الفاكهة	السرعات الحرارية	(غرام)		معادن (مليغرام)		
		السكريات	ألياف	كالسيوم	فوسفور	حديد
التمر	274	72.9	2.3	59	63	3.0
الجوافة	62	15.0	0.6	23	42	0.9
الموز	85	22.2	0.5	8	26	0.7
البرتقال	49	12.2	0.5	41	20	0.4

اما التركيب الكيميائي للتمر فيمتاز باحتوائها على نسبة عالية من المواد الصلبة الذائبة تبلغ 82% تمثل السكريات النسبة الاعلى حيث تبلغ 70-78%، اضافة الى نسبة رطوبة بين 15-20% وبروتينات ودهون بنسبة 2.66 و0.42% على التوالي.

الفوائد الصحية للتمر:

عرف الفراعنة والرومان والعرب القدماء فوائد التمر الطبية، حيث استعمل التمر في الطب القديم كمنشط للكبد، وفي معالجة البواسير، وكملين طبيعي لمن اعتاد على تناوله يومياً لاحتوائه على الألياف. والتمر منشط للقدرة الجنسية، ومرمم للأعصاب، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، ومهدئ للسعال طارد للبلغم، ومنظف للكلى والحصى والرمال. ورد ذكر هذه الشجرة المباركة في القرآن الكريم تحت مسميات عدة، فلقد ورد ذكر أشجار النخيل في (17) سورة قرآنية من أصل (114) سورة، وبلغ عدد الآيات التي ورد فيها هذا الذكر (22) آية في هذه السور السبعة عشرة . إن ذكر نخلة التمر في الآيات القرآنية ورد تحت مسميات عدة (نخل، والنخل، ونخيل، والنخيل، ونخلاً)، وفي سور عديدة، وإن هذا الذكر مرتبط دائماً مع ذكر أشجار فاكهة مباركة أخرى هي العنب أو الأعناب والزيتون والرمان، ويرتبط ذكر هذه الأشجار مع ذكر الجنة أو الجنات التي تجري من تحتها الأنهار التي وعد الله سبحانه وتعالى المؤمنين بها في الدار الآخرة، وهذا دليل قاطع على أن نخلة التمر هي من أشجار الجنة المباركة .

ولاهمية التمور الغذائية فقد ورد في سورة مريم ذكر جذع النخلة مرتين في الآية (23) حيث كان مخاض السيدة مريم عند جذع النخلة، وفي الآية (25) كان الأمر للسيدة مريم بأن تهز جذع النخلة لتستمد منها القوة والتحمل والصبر فكيف يكون لامرأة تصارع آلام المخاض أن تهز جذع النخلة ولكن إرادة الله سبحانه وتعالى تمنحها القوة لتتناول الرطب أثناء عملية المخاض وهو يسهل الولادة " وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً "، إن في ذلك الأمر حكمة طبية بالغة حيث أشارت الدراسات العلمية أن ثمار النخيل في مرحلتها الرطب والتمر تحتوي على مادة تنبه تقلصات الرحم وتزيد من انقباضها خلال الولادة، وهذه المادة تشبه مادة Oxytocin التي تساعد على الولادة وتقلل النزف وهذا الهرمون يفرز من غدة تحت المهاد ويخزن في الفص الخلفي للغدة النخامية وهو يتألف من 9 أحماض أمينية، وعند الحمل تقوم الهرمونات التي تفرزها المشيمة وهي الإستروجينات بزيادة قدرة الغدة تحت المهاد على صنع هرمون الأوكسي توسين ومضاعفة حجم الغدة النخامية وزيادة قدرتها على تخزين هذا الهرمون، وتزيد من فعالية المستقبلات الموجودة في عضلة الرحم والخلايا العضلية الظهارية المحيطة بقنوات الحليب في الثدي على استقبال هذا الهرمون.

وعند بدء المخاض يفرز هرمون الأوكسي توسين من مخازنه في الغدة النخامية بتركيز عالية، ويتحد مع مستقبلاته الموجودة في الرحم والخلايا العضلية الظهارية كالثدي وتبدأ التقلصات العضلية المنتظمة التي تسبب توسع الرحم وحدوث عملية الولادة، وقد ورد في الحديث الشريف عن الرسول الكريم (ص) " أطمعوا نساءكم في نفاسهن التمر "

" وليس من الشجر شجرة أكرم على الله من شجرة ولدت تحتها مريم ابنة عمران "

■ فوائد التمر للصائم:

عند تناول 100 غ من التمر تتولد 284 سعرة حرارية في الجسم، والسكريات الموجودة في التمور تعطي طاقة للصائم عند إفطاره بالتمر، فسكريات التمور تتمثل بسرعة وتستفيد منها أعضاء الجسم وبشكل خاص المخ الذي تعتبر السكريات من أهم مغذياته، وبالتالي ينشط الصائم ويستعيد قدرته ولباقته ونشاطه بسرعة، كما أن التمور تمد جسم الصائم بكمية البوتاسيوم اللازمة ليستعيد الجسم خاصية الاحتفاظ بالماء وانتعاش الإنسان بعد الصيام، ويعتقد أن الجسم يفقد 80 غ من البروتينات و 1600 مغ من البوتاسيوم يمكن تعويضها من التمور.

■ **يوصف التمر لعلاج المصابين** بالسعال والبلغم والتهاب القصبات الهوائية، ويحضر الخليط كما يلي: (50

غ من التمر + 50 غ من الزبيب + 50 غ من التين المجفف + 50 غ من العناب المجفف) وتوضع في لتر من الماء وتغلى المحتويات على نار هادئة ويعمل منها منقوعاً، يؤخذ منه مرة أو مرتين في اليوم.

■ **يستعمل التمر في علاج فقر الدم** لاحتوائه على نسبة عالية من حامض الفوليك أحد فيتامينات B المركب

■ **تسمى التمور المنجم الغذائي** دلالة على ما تحتويه من عناصر غذائية، والجدول 2 يوضح أهميه التمور ومحتواها من العناصر المعدنية والنادرة وفوائدها لجسم الإنسان.

الجدول 2. محتويات ثمار التمر من العناصر الغذائية وفوائده لجسم الإنسان.

العنصر	محتوى ثمار التمر	الأهمية
K	425 – 798 مغ / 100 غ	يساعد على تحسين التفكير وتخلص الجسم من الفضلات.
P	13.8 مغ / 100 غ	ضروري لاستمرار الحياة وانتظام ضربات القلب ونقل الإشارات العصبية.
Fe	1.5 – 5.3 مغ / 100 غ	المكون الأول لهيموغلوبين الدم.
Na	3 – 10.1 مغ / 100 غ	يشترك مع البوتاسيوم في تنظيم ائزان الماء بالجسم.
Ca	132 – 168 مغ / 100 غ	يدخل في بناء العظام والأسنان.
Mn	0.17 – 4.9 مغ / 100 غ	يساعد الجسم على امتصاص Na, K, P, Ca.
Mg	53.3 – 114 مغ / 100 غ	وله دور في عمل الأعصاب والعضلات، وهو العنصر المقاوم للإجهاد ومقاومة الاكتئاب النفسي، ويخفف من سوء الهضم.
I	105 ميكرو غرام / 100 غ	ينشط الغدة الدرقية وهرموناتها.
F	0.13 مغ / 100 غ	يقي الأسنان من التسوس ويساعد على حمايتها.

أما محتويات ثمار التمر من الفيتامينات، فهي كما في الجدول 3:

جدول 5. محتوى ثمار التمر من الفيتامينات

العنصر	محتوى ثمار التمر	الأهمية
A	كمية قليلة	مقوي للبصر، وضروري لسلامة وصحة الجلد وتجديد خلايا البشرة، ويساعد على النمو، وله دور في عمليات التمثيل الغذائي داخل الخلايا.
D	كمية ضئيلة	مضاد لمرض الكساح وينظم تمثيل P, Ca ويرتبط بنمو العظام والأسنان.
B1 (الثيامين)	كمية قليلة	يلعب دوراً مهماً في عملية تمثيل السكريات، وله دور في تنشيط عمل الجهاز العصبي .
B2 (ريبوفلافين)	144 ميكرو غرام / 100 غ	يساعد على التخلص من الأملاح والماء بواسطة الكلى.
B3 حامض (النياسين)	93 ميكرو غرام / 100 غ	مانع لمرض البلاجرا.
حامض الفوليك	53 ميكرو غرام / 100 غ	مضاد لفقر الدم ويساعد على تكوين كريات الدم الحمراء وهو أساسي لتكوين البروتين اللازم لتكوين الهيموغلوبين. ويلعب دوراً في تخليق الأحماض النووية ونقل الشفرة الوراثية.
البيوتين	44 ميكرو غرام / 100 غ	وهو من أفراد مجموعة فيتامين B المركب وهو مقوي لرد الفعل المناعي داخل الجسم.

وتحتوي ثمار التمر على الألياف التي تخلص الجسم من سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون. كما أن للبكتين دور مهم في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم والوقاية من تصلب الشرايين.

- **يمكن لمريض السكر** تناول 5 تمرات يومياً لانخفاض محتواها من السكر (سكر القصب)، وارتفاع محتواها من السكريات الأحادية (كلوكوز وفركتوز) والتي لا تحتاج إلى الأنسولين عند استعمالها في إنتاج الطاقة.
- **استخدمت حبوب اللقاح** عند قدماء المصريين لزيادة الخصوبة عند الرجال. ويستعمل خليط من حبوب اللقاح مع عسل النحل لعلاج الضعف الجنسي والعقم. حيث تحتوي على نسبة من السكريات تحتوي على نسبة من السكريات تبلغ 20-25% وبروتينات بنسبة 27% إضافة إلى الألياف والدهون بنسبة 9.9 و12%.

أما مكونات غلاف الطلع فهي كما في الجدول 4 :

الجدول 4. التركيب الكيميائي لغلاف الطلع.

النسبة المئوية (%)	المكون
33.42	الرطوبة
3.3	السكريات الكلية
3.04	السكريات المختزلة
0.25	السكريات غير المختزلة
0.42	بكتات الكالسيوم
3.0	الدهن الخام
6.39	البروتين الخام
49.53	الألياف
3.94	الرماد
3.36	الفورفورال الممكن إنتاجه

البذرة (Seed)

تسمى (النواة) [Stone]، وتعرف بأنها هي الجسم الصلب، وشكلها مستطيل، ومدببة عند طرفيها، وتحتل وسط الثمرة، ويتراوح وزنها ما بين 0.5 - 4 غ، وطولها 12 - 20 مم، وعرضها 6 - 15 مم، وعادة ما يكون طول البذرة مساوي لثلاثة أمثال عرضها، وهي تمثل 10 - 20% من وزن الثمرة الكاملة، حيث تمثل 11.5% في الحلاوي، و 14% في الخضراوي، والزهدي 10.5%.

لون البذرة بني داكن، الجانب الظهري (dorsal side) محدب يحتوي على نقرة منخفضة صغيرة مستديرة هي النقيير (Micro Pyle) يختلف موقعها حسب الأصناف، والجانب البطني (Ventral side) فيه شق (حز) [Furrow] أو أخدود (groove) يمتد على طول البذرة. والحز البطني (الأخدود) قد يكون واسعاً أو ضيقاً أو قد ينفرج عند إحدى النهايتين ويضيق في الوسط أو يكون غائراً. أما ذنب البذرة فيكون مدبباً أو مستديراً.

التركيب الكيميائي للبذرة

أجريت العديد من الدراسات لتقدير المكونات العضوية والمعدنية لبذور العديد من أصناف التمورحيث امتازت باحتوائها على الكربوهيدرات بنسبة 55-65% وبروتين بنسبة 5-7% ورطوبة بنسبة 5-10% ودهون بنسبة 7-10%.

كما أظهرت التحاليل وجود نسب من الأحماض الدهنية، ومنها :

حامض الكبريك 0.7%، وحامض الكبرنيك 0.5%، وحامض اللوريك 24.2%، وحامض الميوستيك 9.3%، وحامض البالميستيك 9.9%، وحامض الاوليك و لينوليك 25.2%، وحامض السيتاريك 3.2% .
وأثبتت الدراسات ارتفاع نسب الدهون والبروتين حيث كانت 1.8 – 5.2 % دهون، و 3.4 – 6.5 % بروتين، وتقاربت نسبة الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة فيها إضافة لارتفاع معدل الألياف التغذوية فيها

وأشارت الدراسات إلى وجود نسب عالية من الأحماض الأمينية (الاسبرتيك، والغلوتاميك، والارجنين) وتليها أحماض التريتوفان، وايزولويسين، والليسين، وبكميات قليلة. أما بالنسبة لزيت النوى فيتميز باللون الأصفر الباهت ورائحته الطيبة وأهم صفاته: الكثافة 0.920 ، معامل الانكسار 1.46، الرقم اليودي 50 – 55، رقم التصبن 205 – 210. والأحماض الدهنية الموجودة في البذرة هي:

حامض الأوليك + لينوليك 44.2 – 52.2%، وحامض اللوريك 17.4 – 24.2%، وحامض المرستيك 93 – 11.5، وحامض البالميستيك 9.9 – 10.3. وهذه النسب محسوبة من الأحماض الدهنية الكلية.

ويستعمل النوى كوقود للأفران الصغيرة، وتم إجراء تحليل لفحم نوى التمر، وكانت النتائج كما يلي :

النسبة (%)	المحتوى
0 %	رطوبة
8.8 %	مواد طيارة
4 %	رماد
0.67 %	الكثافة النسبية الظاهرية
1.36 %	الكثافة النسبية الحقيقية
51 %	المسامية
1.8 %	درجة الامتصاص الايوني

اما استخدامات نوى التمر فمتعددة منها:

1. نواة التمر إذا أحرقت وسحقت أنبتت هذب العين، وأحدث البصر، وسودت العين.
 2. بالنسبة لنوى التمر واستعماله كقهوة تعتبره النساء من أقوى المغذيات والمدرات لحليب المرأة المرضع.
 3. يساعد نوى التمر إذا استعمل كبخور بعد الولادة، لإعادة الرحم إلى مكانه، وللتخفيف من آلام المفاصل.
 4. يساعد نوى التمر في تسكين آلام الأسنان، وذلك بتكسير النواة وجعلها في الفم، واستحلابها، فتقوم المادة الموجودة فيها بالتخدير لتمييزها بطعم مر قابض.
 5. يستعمل ككحل، وذلك بطحنه وتحميسه على النار حتى يسود يقولون يجعل العيون واسعة وجميلة. ويقال: إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوي رموش العين.
- ويستخدم لعلاج السكر وتصلب الشرايين و لتفتيت الحصى. ويمكن استخدام الزيت الموجود فيها للاستهلاك الآدمي ويدخل في العديد من الصناعات وصناعة الصابون كذلك يمكن أن تستخدم النواة كعلائق للحيوانات.

المراجع العربية:

1. إبراهيم، عبد الباسط عودة. (1998). شيء من تاريخ نخلة التمر - الندوة العلمية للنخيل والتمور - اليمن / سبتمبر 27 - 29 / 6 / 1998.
2. إبراهيم، عبد الباسط عودة. (2008). نخلة التمر شجرة الحياة. المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة. (390) صفحة.
3. باش أعيان، عبد القادر. (1964). النخلة سيده الشجر. مطبعة دار البصري - بغداد.
4. البكر، عبد الجبار، (1972). نخلة التمر ماضيها وحاضرها والجديد في زراعتها وصناعاتها وتجاريتها. مطبعة العاني - بغداد . 1085 صفحة.
5. الحديثي، نزار عبد اللطيف. (1997). النخلة في التراث. وقائع ندوة النخيل - المجمع العلمي العراقي - بغداد - العراق - 22 - 23 / 12 / 1997.
6. الدباغ، عبد الوهاب. (1969). النخيل والتمور في العراق. مطبعة شفيق. بغداد - العراق.
7. السباعي، فاضل، (1993). النخيل في التراث العربي - مشروع دراسة مقارنة ملخصات ندوة النخيل الثالثة. المملكة العربية السعودية 17 - 20 / 1 / 1993.
7. محمدعارف، ابو الفداء محمد عزت. (1998) شجرة المعجزات، التمر وفوائده الطبية. دار الاعتصام-القاهرة. (79). صفحة.
8. واكد، عبد اللطيف. (1973). النخيل . مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - مصر.
9. الشبكة العراقية لنخلة التمر www.iraqi-datepalms.net