

## القيمة الغذائية للتمور

بسم الله الرحمن الرحيم  
(ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا)  
صدق الله العظيم

### القيمة الغذائية لثمار التمر :

تتمثل القيمة الغذائية لثمار البلح في كونه يحنوي على نسبة عالية من السكريات , وخاصة السكريات الأحادية سريعة الامتصاص , مثل الجلوكوز والفراكتوز هذا إلى جانب نسبة من السكروز .

وتعتبر ثمار البلح في مقدمة المواد الغذائية التي يعتمد عليها الإنسان في إمداد جسمه بالطاقة , التي تبعث على الحيوية والنشاط نتيجة للسعرات الحرارية العالية التي يكتسبها الجسم عند تناول التمور , والتي تبلغ نحو 274 سعرا لكل 100جم من الثمار منزوعة النوى . هذا بالإضافة إلى ما تحتويه ثمار البلح من عناصر معدنية بنسبة مرتفعة تفوق نظائرها في أي مادة غذائية أخرى . وفي مقدمتها عنصر **البوتاسيوم** الذي يساعد على التفكير بوضوح , وإرسال الأكسجين إلى المخ, ويساعد الجسم على التخلص من فضلاته .

يليه عنصر **الفسفور** اللازم لاستمرار الحياة , والضروري لانتظام نبضات القلب , ونقل الإشارات العصبية , كما تحتوي ثمار البلح على نسبة عالية من عنصر **الحديد** , المكون الأول لهيموجلوبين الدم .

هذا بالإضافة إلى عنصر **الصوديوم** الذي يشترك مع عنصر البوتاسيوم في تنظيم اتزان الماء بالجسم هذا بالإضافة إلى نسبة لا بأس بها من **الكالسيوم** الذي يدخل في تكوين العظام والأسنان , بالإضافة إلى عنصر **المنجنيز** الذي له دور هام في تنشيط العمل الإنزيمي المتنوع داخل الجسم , وعنصر **الماغنسيوم** الذي يساعد على امتصاص الجسم لكل من الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم . كما أنه أساسي في قيام الأعصاب والعضلات بدورها الحيوي .

كما يقوم بتحويل سكر الدم إلى طاقة , ويعرف بالمعدن المقاوم للإجهاد , ويساعد على مقاومة الاكتئاب النفسي , ويخفف من حالات سوء الهضم . كما تحتوي ثمار البلح على عنصر **اليود** الذي ينشط الغدة الدرقية والهرمون الخاص بها .

وكما سبق ذكره فإن ثمار البلح تحتوي على بعض الفيتامينات الهامة التي تحافظ على سلامة الجسم من كثير من الأمراض . وفيما يلي نبذة مبسطة عن الفيتامينات التي تتواجد بثمار البلح ودورها الحيوي داخل الجسم .

### **فيتامين (أ) :**

وهو يعرف بفيتامين الإبصار لأنه يدخل في تركيب الأعضاء الحسية الخاصة بالإبصار , والموجودة شبكية العين , وهو ضروري لسلامة وصحة الجلد وتجديد خلايا البشرة , ويزيد من مقاومة الأغشية المخاطية للعدوى ويعمل على سلامتها , كما يدخل فيتامين (أ) في عمليات التمثيل الغذائي داخل الخلايا , وهو يساعد على النمو والوقاية من فقر الدم , كما يساعد على ضم أو لم العظام , ونقص الفيتامين يؤدي إلى ضعف القدرة على الإبصار ليلا , وهو يعرف بمرض العشى الليلي . كما يؤدي نقصه إلى جفاف الجلد وضعف مقاومة الجسم , ونقصه في الأطفال يسبب تأخر نموها .

### **فيتامين (د) :**

ويعرف بالفيتامين المضاد للكساح Anti-Rachitie وهو يعمل على تنظيم تمثيل عنصري الكالسيوم والفسفور ويرتبط ارتباطا وثيقا بنمو العظام والأسنان وترسيب العناصر المعدنية بها ويحافظ على تركيز الكالسيوم في الدم وله تأثير كبير على حركة العضلات وعلى الفعل الحيوي للغدد .

### **فيتامين (ب1) :**

ويعرف باسم (الثيامين) ويلعب هذا الفيتامين دورا هاما في عملية تمثيل المواد السكرية وهو ضروري للمحافظة على سلامة الأعصاب , وقيام الجهاز العصبي بوظائفه . وله أهمية في انتظام عملية الهضم , والمحافظة على الشهية . ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى فقدان الشهية والقيء والإمساك والتهاب الأعصاب وآلام الأظافر . وبالنسبة للأطفال يسبب النقص الشديد في هذا الفيتامين تأخر نموهم وإصابتهم بمرض البري بري .

## فيتامين (ب2) :

ويعرف باسم الريبوفلافين وهذا الفيتامين يدخل في تركيب كثير من الإنزيمات ويشترك في عمليات الأكسدة الحيوية . كما أنه يساعد الجسم على التخلص من الملح والماء بواسطة الكلى , كما يساعد أيضا على امتصاص الحديد والاستفادة منه , ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين في إنتاج الأنسجة وترميمه وكذلك للمحافظة على صحة الأنسجة المخاطية ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تشققات في زوايا الفم والتهابات في اللسان واللثة , والتهابات في الجلد . كما يؤدي نقص الفيتامين إلى اضطرابات هضمية وضعف عام في البدن .

## فيتامين (ب3) :

ويعرف باسم حمض النيكوتينيك أو النياسين وهو الفيتامين المانع لمرض البلاجرا , أي مرض الجلد الخشن , وأعراضه إصابة الجلد بالتشقق ويصبح خشنا والتهاب الأغشية المخاطية مع إحمرار لون الفم , ويلتهب اللسان ويتورم , وتحدث بالجهاز الهضمي بعض الاضطرابات . ويقل إفراز المعدة لحمض الهيدروكلوريك , وقد يحدث إسهال شديد في الحالات الحادة . بالإضافة لأعراض أخرى مثل اضطرابات الأعصاب والصاع وضعف الذاكرة .

## حمض البانثوثينيك :

وهو فيتامين مضاد للإجهاد باعتباره أحد المقويات الإنزيمية المشاركة التي يحتاج إليها الجسم لإنتاج الطاقة وهو عامل مهم ضد التهاب الجلد والأغشية المخاطية , ويساعد في عمليات التمثيل الغذائي ومن فوائده أيضا أنه يحافظ على احتفاظ شعر الرأس بلونه الطبيعي , ونقصه يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي وتساقط شعر الرأس.

## حمض الفوليك :

وهو العامل المضاد للأنيميا الحادة حيث يساعد على تكوين ونضج الكرات الدموية الحمراء . حيث أنه أساس لتركيب البروتين اللازم لتكوين هيموجلوبين الدم . كما أن الفيتامين يساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه على الوجه الأكمل , وهو يخزن في الكبد ويلعب دورا هاما في تخليق الأحماض النووية , وهو يلعب دورا هاما في تخليق الأحماض النووية , وهو يلعب دورا هاما في نقل الشفرة الوراثية ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين لمقاومة أمراض الغدة عند الرضع والأطفال وتحتاج إليه السيدة الحامل

عند الولادة وبعدها , لأن تناقصه يسبب أنيميا الكرات الحمراء وهذا أمر شائع أثناء الحمل والولادة على الجانب الآخر تحتوي ثمار البلح على نسبة عالية من الألياف التي تقي الجسم من أمراض سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون . كما أن احتواء ثمار البلح على نسبة عالية من البكتين يعطي التمور أهمية طبية حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن البكتين له تأثير على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم , وبالتالي فإنه يقي من مرض تصلب الشرايين .

وتتعدد فوائد ووظائف ثمار التمور فهو منشط للجسم بصفة عامة , وللجهاز الهضمي بصفة خاصة , لأنه يزيد من قدرة الجسم على الهضم والامتصاص ويقيد في علاج المعدة .

والتمر يزيد من ليونة الأوعية الدموية , ويقوي العضلات ويهدئ الأعصاب ويزيد من قوتها كما يفيد في علاج المرارة والآم الصدر, والكلى, ويوقف الإسهال وسيلان الرحم, ويقطع دم البواسير . لذا يعتبر التمر فاكهة وغذاء وحلوى وشرابا ودواء , ويستطيع الإنسان أن يعيش على التمر مدة طويلة من الزمن . فكثير من البدو يعيشون على التمر ولبن الماعز وصحتهم على أحسن ما يكون, ونادرا ما يصابون بأمراض خبيثة أو مزمنة .

وتلعب ثمار البلح أدوارا حيوية هامة في مراحل الحمل والولادة والرضاعة .

وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

**” أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليما ”** صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

وقد أشاد قدماء المصريين باستخدام ثمار البلح في علاج أمراض المثانة والمعدة والأمعاء . وأشارت المراجع الطبية القديمة أن تناول التمر على الريق يقتل الدود, كما أن العجوة تقتل الدود في البطن ثم جاءت السنة النبوية الشريفة لتؤكد هذه الحقيقة فعن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

**” العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم ”**

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

**المملكة العربية السعودية /وزارة الزراعة/إدارة التسويق الزراعي**

