

فوائد التمور والصناعات القائمة على التمور

أ.د حسن خالد حسن العكدي

مدير المركز الوطني لبحوث النخيل والتمور سابقاً

مدير المركز الإقليمي لبحوث النخيل والتمور للشرق الأدنى وشمال افريقيا FAO سابقاً

هاتف 079/5544392

077/929653

السياسات الزراعية الغذائية :

التغذية مفهوم شامل لكل الكائنات الحية في الطبيعة ، وان ديمومة هذه الكائنات ومنها الإنسان في سر حركتها ونشاطها واحتفاظها بالصحة العامة هو الغذاء والتغذية السليمة وان التغذية الصحيحة هي المسؤولة عن منحنا الصحة السليمة والقوة الجسمية والعقلية وعلوم التغذية تطورت تطوراً كبيراً وسريعاً كما أنها شملت كافة مرافق الحياة وتخصصت كثيراً وبشكل دقيق لتواكب الحالات الجديدة والمستعصية ، أن هذا الاهتمام الكبير بعلوم الغذاء والتغذية من قبل الجهات المعنية الدولية والإقليمية والعربية والمحلية لتوفير الأغذية الحيوانية والنباتية وبمواصفات عالية الجودة.

أن الله سبحانه وتعالى خلف الطبيعة بمكوناتها من ارض ، هواء ، مياه ، طاقة مغناطيسية ، وكائنات حية من كل نوع ومختلفة الأشكال والألوان والطعم والنكهة وبمواصفات دقيقة ومتناسقة لتكون مادة غذائية للإنسان الذي خلقه الله ليكون خليفته في الأرض هي الأخرى ذات منافع جمة له وللكائنات النباتية فهي المصدر الدائم لتجهيز النبات بالعناصر الغذائية ، كما أن جريان المياه على سطح الأرض يكسبها حلاوة بتدعيمها بالعناصر الغذائية وبشكل مباشر هذه المعادلة الحياتية أو هذه المعادلة الكونية الدقيقة خلقها الله منذ بدء الخليقة لتكون في متناول الإنسان ولكن جهل الإنسان البدائي سابقاً وتسارع التكنولوجيا في الوقت الحاضر افطر الإنسان بالكثير من هذه القيم الطبيعية لهذه المعادلة الربانية من دون ان يعلم أو لعلمه بها فمن إهدار هذه القيم جاءت مصادر التلوث في المياه ، في الزراعة في الأرض ومكوناتها في المدن في المؤشرات الصناعية ، في تغيرات الطاقة المغناطيسية للأرض كل هذا أدى إلى التأثير العام في صحة الإنسان وتغذيته والأدهى والمر في عالمنا المتسارع الحالي والذي جعل الشعوب النامية ودول العالم الثالث ان تتخبط في تخطيط إدارة علومها وهنا أخص بها إدارة العلوم الزراعية والغذائية والتي هي جزء من العلوم العامة فالمدارس العلمية الفكرية في إدارة الغذاء تنوعت كثيراً ونتيجة للتسابق الحاصل في العالم فأن الدول النامية ودول العالم الثالث ليست لها القدرة أو الإمكانية في اختيار أي نوع من المداري

الفكرية علماً أنها غارقة في التخطيط العشوائي لغذائها علماً ان درجات الوعي في المجتمعات لها دور كبير في تحديد المدرسة الفكرية الغذائية لأي بلد أو إقليم وتسعى هيئة الأمم المتحدة عبر نوافذها (FAO) (WHO) ان تحدد وتقتصر المدارس الفكرية الغذائية لبعض البلدان رغم التضارب ما بينها وبين حاجات هذه الدول من خلال هيئاتها الوطنية والجدل مستمر لتحديد الهوية للوصول إلى تلبية الحاجات الغذائية وبالتالي الوصول إلى المدرسة الفكرية الصحيحة والتي تعتمد بالأساس على ما يلي:

- 1- توفر المياه العذبة .
- 2- توفر الظروف البيئية للزراعات المناسبة .
- 3- تحديد المحاصيل الزراعية الاستراتيجية مع توفر ظروفها.
- 4- توفر المساحات الصالحة واللازمة وتحديد الرقعة الزراعية.
- 5- توفر المعدات والأدوات والمواد اللازمة وبسعر مناسب.
- 6- تحديد الجدوى الاقتصادية لأي مشروع مسبقاً .
- 7- ثبات المدرسة الفكرية وتطورها.
- 8- توفر الكادر العلمي المتقدم والمتوسط والأيدي الماهرة في المجال الزراعي ومن هذه الأمور يتم تحديد نشاطات البلد من الناحية الزراعية من خلال تجاربها وتجارب الدول الصديقة وعلى مدى من الزمن.

والشواهد كثيرة في عالمنا المعاصر وعلى سبيل المثال لا الحصر فان دولة هولندا التي تخصصت بتربية الأبقار وإنتاج الحليب ومشتقاته وكذلك بلغاريا التي تخصصت بالمعلبات الغذائية وأسبانيا تخصصت بالزيتون ومنتجاته اما اقطارنا العربية وعلى سبيل المثال العراف تخصص بالتمور ولبنان بالتفاح ولأجل التنوع والتكامل الاقتصادي العربي يجب علينا ان نحدد المسارات الزراعية التي تحتاجها وهذا العمل يقع على الجامعة العربية ومنظماتها المهنية والتي تتأثر دائماً بالمواقف السياسية ، إضافة إلى ان اكثر العاملين في هذا المنظمات هم من الذين لديهم علاقات شخصية بحكوماتهم ولا تتوفر فيهم الإدارة الناجحة علماً أن هذه المنظمات تتأثر بما يلي:

- 1- بعدم كفاءة التخطيط.
 - 2- تأثر بعض القائمين هذه المنظمات بالمدارس الفكرية التي درسوا فيها مما يؤدي إلى التخبط وعدم انسجام تخطيطاتهم مع الواقع الفعلي.
 - 3- عدم وضوح الرؤيا لدى القيادات السياسية من خلال المختصين والقائمين على التخطيط .
 - 4- الدعم للقطاع الزراعي في كافي.
- ومن هنا لابد لنا من سياسة زراعية وغذائية معروفة الأهداف والمسارات لكي نصل إلى الهدف السامي توفير الغذاء وسد احتياجات المواطن العربي.
- وبما أننا في صدد ثروة النخيل التي هي الثروة الوطنية والقومية للشعب العربي حيث تتواجد بين أراضيه الواسعة بحدود 80% من نخيل العالم وهي بنفس الوقت ثروة بيئية فهي إضافة إلى أنها مصدر غذائية فهي تلطف الجو وتمنحه النظافة والأكسجين الكافي وهي ظل للإنسان في هذه المنطقة الحارة والمشمسة وقد تغنى الناس بها وأفاض الشعراء بمحاسن هذه الشجرة المباركة وان الأدب العربي والإسلامي زاخر بحسن طالع هذه الشجرة وجمالها وغذائها فهي المسكن والملبس والغذاء المنعش واللذيذ وكانوا الأجداد والأبء القدماء يسمونها شجرة الحياة للأسباب التالية :

- 1- شكرها القران الكريم في حديثه عن ولادة عيسى عليه السلام كرمز للسلام (الآية 23، 24، 25) من سورة مريم.
 - 2- ذكرها في القران الكريم بحدود 23 مرة كشجرة من أشجار الجنة .
 - 3- استخدمها سيدنا عيسى عليه السلام كرمز للسلام .
 - 4- جاءت فائدة التمور في السنة النبوية المحمدية في اكثر الأحاديث المسندة إلى سيدنا وسندنا إلى يوم الدين محمد بن عبد الله (ص).
- لا يجوع أهل بيت عندهم التمر (رواه مسلم).
 - من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة ، لم يضره في ذلك اليوم سم أو سحر.
 - خير تمراتكم البرني يذهب الداء ولا داء فيه.

5- نتيجة للدراسات العلمية في عصرنا الحاضر اكتشف ما يلي :

- ان التمر لا ينقل الجراثيم والميكروبات (العجوة) ولا تتحمل الجراثيم من النمو والتكاثر فيه نتيجة تركيز السكريات 75%.
- ان كل 100غم من التمر تحتوي على 318 سعره حرارية وان تمره واحدة تكفي لتمد الإنسان بسعرات حرارية تكفي بمجهود يوم كامل.
- ان حبوب اللقاح تعالج العقم مع العسل.
- التمور تمد الجسم بالعناصر المعدنية الغذائية وهي:
Cl, Cu, Fe, Na, s, P, Ca, K .
- التمور تمد الجسم بالفيتامينات A, B1, B2 حامض النيكوتين وفيتامين C.
- التمور تمنح الجسم الأحماض الأمينية - كلوناميك ، اسبارنيك ، كليسن ، ليوسين ، سيرين ، لا يسين ، تزايسين، ارجنين ، الانين ، ثريتوفان، ثيروتين، فالين.

والجدول التالي يوضح القيمة الغذائية للتمور

(1) جدول يوضح محتويات التمور بشكل عام في 100غم تمور

المكون	القيمة	المكون	القيمة
سعات حرارية	248 سعرة	K	750 ملغم
سكريات كليه	65-75 غم	Ca	68 ملغم
ألياف	7.8 غم	Mg	59 ملغم
بروتين	2 غم	P	64 ملغم
دهون	أثار-0.6 غم	Fe	1.6 ملغم
حامض الكلوناميك	398 غم	Cu	0.21 ملغم
حامض اسبارنيك	315 غم	Zn	0.3 ملغم
حامض الكليس	301 غم	Cu	51 ملغم
حامض البوسين	254 غم	Cl	290 ملغم
حامض سيرين	196 غم	كاروتين	50 ملغم
حامض اللستين	184 غم	فيتامين A	125-150 وحدة دولية
حامض الثيروسين	173 غم	ثيامين	0.07 ملغم
حامض الارجنين	152 غم	ريبوفلافين	0.04 ملغم
حامض الانين	119 غم	حامض النيكوتين	2 ملغم
حامض التريتوفان	110 غم	فيتامين B6	0.15 ملغم
حامض التيروتين	98 غم	حامض الفوليك	21 ملغم
حامض الغالين	88 غم	فيتامين C	2.7-7.7 ملغم

من الجدول يظهر أهمية التمور في تغذية الإنسان فهي بحق منجم غذائي متكامل.

محتويات التمور :

(1) السكريات :

تعتبر سكريات التمور من السكريات السريعة الهضم لأنها سكريات بسيطة وهي تتكون من الكلوكوز والفركتوز (فاكتوز 45% ، 55% كلوكوز) وهي من السكريات المفيدة للجسم والغذائية بنفس الوقت وتمنح الجسم الطاقة أما كمية السكر في التمور فهي قليلة وتتراوح ما بين 5-7% عند النضج ولكنها غنية بهذا السكر في مرحلة الخلال والرطب.

(2) الألياف:

ونقصد هنا بالألياف هي المادة السيللوزية والهيمة سليلوزيه المكونة لجدران خلايا الثمار كما أنها تحيط بالنواة وهي مادة كروهيديراتية معقدة كما انها سريعة التحول إلى كلوكوز ونسبة هذه المادة تختلف حسب نوع وصنف التمر والظروف البيئية وعموماً ان كل 100غم تمر تحتوي على 8.4غم ألياف والألياف مفيدة في حركة الأمعاء .

(3) البروتينات :

ان نسبة البروتينات في التمور قليلة مقارنة بالثمار الأخرى أو مصادر أخرى تقليدية ونسبته تتراوح ما بين 1.7-2.95% وهي نسبة تسد جزء من حاجة الإنسان اليومية وهو بروتين متميز بأنواع الأحماض الأمينية الضرورية للإنسان.

(4) الدهون :

الدهون في التمور ضئيلة وان نسبتها تتراوح ما بين 0.50-1.9% ومعظم الدهون هي من نوع Wax.

(5) الفيتامينات :

الفيتامينات كمياتها جيدة في التمور كما يشير إليها الجدول وهي تفي باحتياجات الإنسان اليومية.

(6) المعادن :

تعتبر التمور مصدر جيد جداً بالمعادن الضرورية للإنسان خصوصاً المغنسيوم والحديد التي تسند 50% من حاجة الإنسان اليومية كما انه غني بالمعادن الأخرى كما يشير إليها الجدول وخصوصاً لعنصري البوتاسيوم والصوديوم والتي كميتهما تتناسب مع حاجة الإنسان اليومية بعيداً عن التأثيرات المرضية.

(7) الأحماض الأمينية :

تتركز الأحماض الأمينية في لب التمر وتحتوي التمور على 12 حامض أميني خصوصاً في اللب والنواة واهم هذه الأحماض هي :

في اللب	في النواة
الجلوناميك	اللايسين
الاسبارتيك	الارجنين
الجليسين	التريثوفان
السيرين	
اللايسين	
والارجنين	
الترتيوفان	

وتعتبر التمور من أغنى المصادر بالحامض الأميني النادر Pipecolic acid

(8) المواد القابضة :

تتميز مرحلة الحجري والخلال الأخضر وقسم من الخلال الأصفر بالمواد القابضة التانينية وترسب هذه المواد في الطبقة القريبة من القشرة الخارجية للتمور وتدرجياً تنخفض هذه المواد عند مراحل النضوج ولا تلبث كمية هذه المادة ان تتحول جميعها الى مواد أخرى بحيث تصبح الثمار حلوة المذاق أثناء النضج.

(9) المواد الملونة :

تحتوي التمور وأصنافها إلى الصبغات النباتية التالية :

1- الكلورفيك 2- الفلافون أو الغلافونول 3- الانثوسيانين

فوائد التمور :

(أ) الألياف (ألياف التمور) .

1- التمور والإمساك :

جاءت في التقارير الطبية أل أمريكية انهم يعالجون الإمساك بأخذ حبات من التمر ليلاً لتأخذ ألياف التمور دورها في حركة الأمعاء وبالتالي تسهيل مهمة طرح الفضلات و أسباب الإمساك كثيرة ومنها تشنج القولون ، عدم تحمل بعض الأطعمة (منتوجات الألبان) ، عدم الحركة لفترة طويلة (المسنين) الضغط النفسي ، نقص المغنيزيوم ، انسداد الأمعاء، كما ان اخذ التمور تقلل في الإصابة بمرض البواسير بسبب الألياف الموجودة فيه .

2- التمور والسمنة :

بما ان التمور تحتوي على نسبة جيدة من الألياف فهي تساعد على الإحساس بالشبع مما يقلل من تناول المزيد من الطعام كما ان دور الألياف في منع الإمساك.

3- حصيات المرارة :

هنالك دراسات ومؤشرات تشير إلى ان تناول الألياف بصورة عامة والتمور بصورة خاصة يساعد على تعديل تركيب الأملاح الصفراوية مما يقلل من احتمال تكون الحصيات في المرارة.

4- الإمساك والإسهال عند المسنين:

ان تناول التمور يساعد المسنين على تنظيم حركة الأمعاء وتمنع تكون التنتوءات في جدران الأمعاء الغليظة لديهم .

5- التهاب القولون التشنجي :

ان تناول التمور يساعد على التخلص من التهاب القولون التشنجي (آلام في البطن ، إمساك ، إسهال ، انتفاخ في البطن ، غثيان ، فقدان الشهية).

6- سرطان القولون :

تشير الدراسات إلى ندرة الإصابة بسرطان القولون لمن يتناول كميات جيدة من الألياف والتي لها القدرة على امتصاص المواد السمية المسببة للسرطان والناجمة عن التخمرات الجرثومية في القولون.

7- مرض السكر:

تشير الدراسات الحديثة إلى ان اخذ أو تناول المواد الكربوهيدراتية المعقدة والغنية بالألياف يمنع الإصابة بمرض السكر لان الألياف تلعب دوراً مهماً في خفض التقلبات التي تحدث في الدم بعد تناول الوجبات .

(ب) التمر وارتفاع ضغط الدم :

1- الصوديوم Na :

ان مرض ضغط الدم مرض شائع بين عامة الناس ويرتفع ضغط الدم تدريجياً مع تقدم السن والمستوى الطبيعي لضغط الدم هو 140/90 والارتفاع البسيط شائع والسبب مرض كلوي أو هرموني أو وراثي ومن أهم أسبابه هو ملح الطعام والتمور بشكل عام تحتوي على كميات بسيطة من عنصر الصوديوم فهو يتراوح ما بين 15-20 ملغم /100غم تمر وهي كميات لا تذكر ولا تسبب ضغطاً للدم إذا تم تناولها فالتمور فقيرة بعنصر Na إضافة إلى وجود عنصر البوتاسيوم والذي يلعب دوراً مهماً في خفض ضغط الدم.

2- البوتاسيوم :

ان التمور غنية بعنصر البوتاسيوم كما ان المختصين في علوم التغذية يهتمون كثيراً بنسبة البوتاسيوم للصوديوم في أي مادة غذائية فالأغذية الغنية بالبوتاسيوم تفيد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وفي علاجه لذا ينصح دائماً بعدم إضافة كميات من ملح الطعام إلى الأغذية بحيث تصبح النسبة معكوسة لأن ذلك سيسبب بفقدان البوتاسيوم.

3- الكالسيوم والمغنيسيوم Ca, Mg :

التمور تحتوي على عنصر الكالسيوم والمغنيسيوم وبنسب متقاربة فللكالسيوم علاقة بارتفاع ضغط الدم ولكن المغنيسيوم علاج لضغط الدم ونسب العنصرين متساوية لذا فليس للكالسيوم تأثير على صحة الإنسان ما دام هنالك عنصر المغنيسيوم إضافة إلى ذلك فللمغنيسيوم تأثير كبير على دعم مناعة الجسم ضد الأمراض السرطانية ويحتوي جسم الإنسان على 25غم من المغنيسيوم فقط ونصف هذه الكمية موجودة في العظام والباقي متوزع في الأعضاء الأخرى كالأعصاب والدم وان نقص المغنيسيوم

في الجسم عن المعدلات يسبب أمراض خطيرة خصوصاً الذين لديهم أمراض في القلب والتمور تمنح الجسم خمس حاجته اليومية حيث يحتوي 100غم من التمر بحدود 60ملغم مغنيسيوم وتقدر الحاجة اليومية للجسم بـ 300ملغم.

أما الفيتامينات فيمكن إيجاز فوائدها من التمور بما يلي:

1- فيتامين A :

مهم للجلد ، للشعر ، للتناسل ، للرؤية في الظلام وهو موجودة بكمية جيدة في التمور وان حاجة الإنسان هي بحدود 5000 وحدة دولية تقريباً وان كل 100غم من التمور تحتوي على 150 وحدة دولية .

2- فيتامين B6:

مهم في المساعدة وبشكل أساسي في بناء أنسجة الجسم وضروري في التمثيل الغذائي للبروتينات ويحتوي التمر كل 100غم تحتوي على 0.15 ملغم وان حاجة الجسم هي 2ملغم.

3- الثيامين :

مهم في المساعدة كـ Coenzyme لاكسدة المواد الكربوهيدراتية والأحماض الكيتونية وان نقص بسبب اضطرابات في لاعقل والقلب وضعف العضلات وان كميته في التمور هي 0.07 ملغم وان حاجة الجسم اليومية 1.5ملغم .

4- الريبوفلافين :

هام جداً للتمثيل الغذائي خصوصاً البروتينات والدهون وعمل الهيموغلوبين وان كل 100غم من التمور تحتوي 0.04ملغم وان حاجة الجسم اليومية 1.6ملغم .

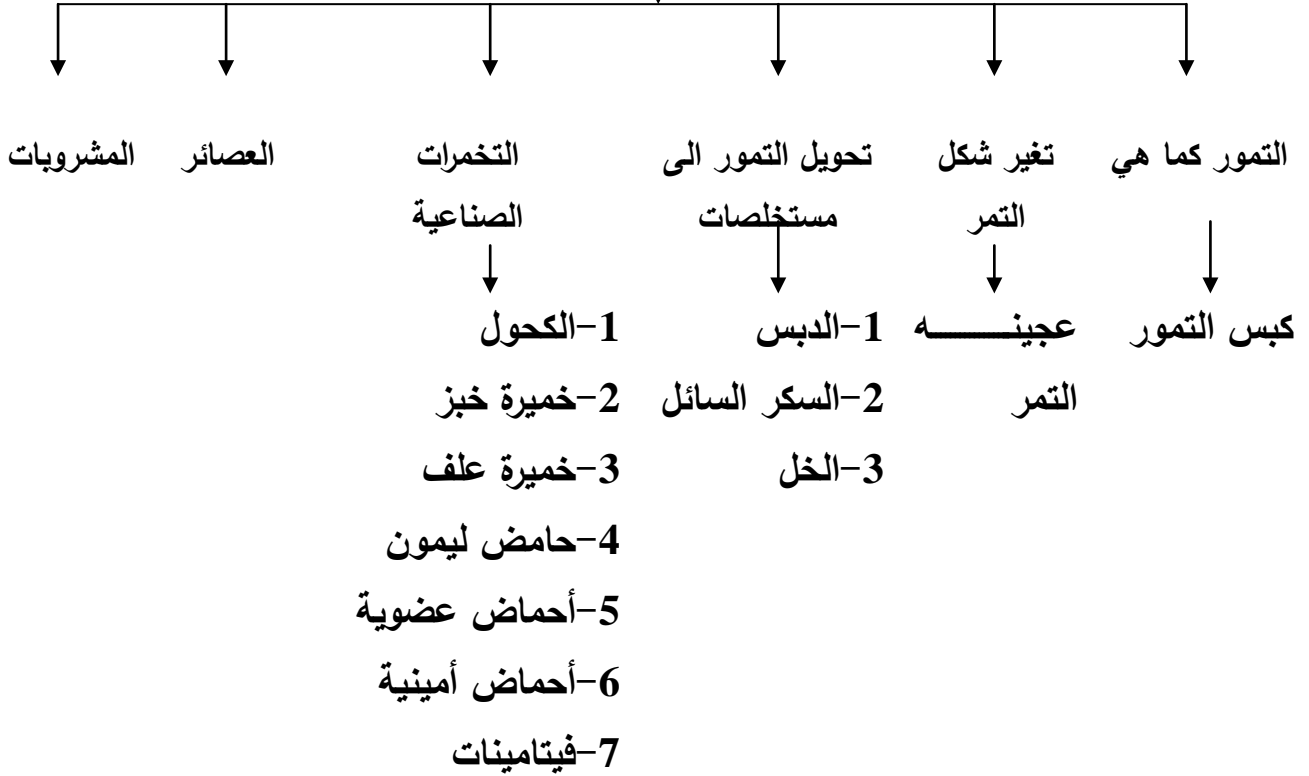
5- فيتامين C:

وهو معروف في عملة في تجديد الخلايا ومنح الجسم المناعة وتحتوي كل 100غم من التمور على 2.7-7.7ملغم وان حاجة الجسم اليومية هي 60ملغم.

أهم المنتجات القائمة على التمور هي ما يلي :

(أ)

التمور



(ب) منتجات النخلة السليلوزية

