

(٢)



لقد كان التمر ولا يزال من الأغذية الرئيسة - إن لم يكن أهمها على الإطلاق - في حياة العرب ، حيث راقفهم في الحروب والأسفار ، وكان زادهم في الصحة والمرض ، ولقد كان مع اللبن زاد أساسي لعرب الصحراء الذين تميزوا بالصحة والرشاقة وندرة الأمراض وانعدام الخبيث منها بينهم ، ولم يكونوا يجاهلون لفضل التمر في حياتهم الصحية تلك ، فقد وضعه حكماؤهم لتغذية الضعيف وتقوية الكبد وعلاج التقرس والمرارة والبواسير وغير ذلك من الأمراض .

التركيب التحليلي للتمر

تعد التمور من أغنى الفواكه في محتواها من الطاقة الحرارية حيث يحتوي على نسبة عالية من السكريات تصل إلى ٧٢% من الوزن الجاف للثمرة ، وأهمها سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز) ، كما يحتوي على بعض الماء والبروتين والدهون ، ويحتوي أيضاً على نسبة جيدة من الألياف ، كما أن التمور منجم العناصر المعدنية إذ تحتوي على العناصر التالية :

- البوتاسيوم الذي يساعد على إرسال الأكسجين إلى المخ ، كما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات .

(١)

ليكنه خناؤك ... وحالجواك مريض نباتات
أرضه : فعي أجلب لشفائه



(التمر)

في إطار سعي مكتب وكيل كلية التربية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة لنشر الوعي والتثقيف الصحي ، تأتي هذه السلسلة "صحتي مسئوليتي" ، حيث نبدأ بالإصدار الأول "وجيتي سلسر صحتي" - أولاً : التمر" بعدما أصبح الإقبال على العلاج بالغذاء والنباتات والأعشاب الطبيعية يزداد يوماً بعد يوم ، وقد أصدرت هيئة الصحة العالمية قراراً للحكومات تحثهم على العلاج بالغذاء والنباتات والأعشاب ، وسوف نقدم لكم في هذه السلسلة أمثلة لبعض الأطعمة الطبيعية والنباتات والأعشاب مثل : التمر ، والبصل والثوم ، وعسل النحل ، والعنب ، والتين ، والتفاح ، والموز ، واللبن ، واللحوم ، والأسماك ، والجزر ، والكرنب ، والعدس ، والقمح ، والزيتون ، وحب البركة ، وذلك بهدف التعريف بكيفية استخدامها غذاء ودواء ، وذلك من خلال توضيح الأهمية الغذائية لكل منها ، وترجع أهمية هذه السلسلة إلى أن إخضاع ما ورد فيها موضع التنفيذ سوف يساعدك - بصورة فعلية - على الوقاية من بعض الأمراض ، أو العلاج من بعضها أو كليهما .



كلية التربية

مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة

نشرة

لبيتي مسئوليتي



سلسلة صحتي مسئوليتي

غير دورية - عدد (٤) نوفمبر ٢٠٠٩



(التمر)

إعداد

أ. د/ رجب السيد المهدي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- عنصر الفوسفور اللازم لانتظام ضربات القلب ونقل الإشارات العصبية .
 - الصوديوم الذي يشترك مع البوتاسيوم في عملية التبادل الأيوني من وإلى الخلية .
 - الكالسيوم المسئول عن تركيب العظام والأسنان .
 - الحديد الذي يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم .
 - المنجنيز ذو الدور الهام في النشاط الأنزيمي داخل الجسم .
 - الماغنسيوم الذي يساعد على امتصاص العناصر .
- وترداد قيمة التمر باحتوائه على الفيتامينات التي تعمل على وقاية الجسم من الأمراض ، ومن أهم تلك الفيتامينات :
- فيتامين أ : وهو فيتامين الإبصار .
 - فيتامين (د) : المرتبط بنمو العظام وكثير من العمليات الحيوية بالجسم .
 - فيتامينات (ب ١) ، (ب ٢) ، (ب ٣) المسئولة عن سلامة الأعصاب وتركيب الأنزيمات وعمليات الأكسدة الحيوية وسلامة الجند وحمض النيتاتونيك المضاد للالتهاب والإجهاد .
 - حمض الفوليك المانع للأنيميا والذي يزيد من قدرة الجسم على الهضم والامتصاص .

الأهمية الغذائية والعلاجية للتمر

١. تناوله على الريق يقتل الديدان .
٢. يعادل حموضة المعدة وذلك لغناه بالأملاح المعدنية القلوية ، مثل أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم .

٣. يقوي البصر والرؤية ، لاحتوائه على فيتامين (أ) المعروف بدوره في تقوية الإبصار .
٤. للتمر تأثير مهدئ للأعصاب وذلك لاحتوائه على فيتامين (أ) الذي يقاوم زيادة إفرازات الغدة الدرقية ، لذلك يفضل إعطاء الأطفال والكبار العصيين التمر في الصباح من أجل حالة نفسية أفضل .
٥. يقوي الأعصاب لاحتوائه على مجموعة فيتامين (ب ١) ، (ب ٢) .
٦. يلعب دوراً في الوقاية من السرطان لاحتوائه على نسبة عالية من الماغنسيوم .
٧. مفيد جداً ل نمو العظام والأسنان والمحافظة عليها وتغذية الطاقة الفكرية ؛ وذلك بسبب احتوائه على نسبة من الفوسفور تبلغ حوالي ٤٠ ملجم .
٨. يقوي الرحم ، خاصة عند الولادة حيث ثبت من البحوث الحديثة أن له تأثير منبه لحركة الرحم ، وزيادة فترة انقباضاته . وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى مريم - عليها السلام - بأن تأكل البلح فيغذيها من جهة ، ويزيد من انقباض الرحم بانتظام فتضع وليدها بسهولة من جهة أخرى ، حيث قال سبحانه وتعالى : " وَهَزَى إِلَيْكَ جِدْعَ الشَّجَلَةِ سَاقِطٌ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا . فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ... " سورة مريم آية ٢٥ ، ٢٦ .
٩. يعد من أفضل الأغذية لتوفير الطاقة السريعة والمباشرة للجسم ، وذلك لاحتوائه على سكري العنب والفاكهة اللذين يستطيع الجسم امتصاصهما في غضون نصف ساعة تقريباً لبساطة تركيبهما .
١٠. يفيد في علاج حالات الإمساك ، حيث ينشط وييسر حركة الأمعاء ؛ وذلك لاحتوائه على نسبة جيدة من الألياف .

١١. يساعد على إفراز الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للمرضع (برولاكتين) ، وذلك لما يحويه من جليسين وثريونين .
 ١٢. يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين حيث يعتبر من الأغذية التي تمنع وتعالج زيادة مستوى الكوليستيرول بالدم فهو يقلل من معدل امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء .
 ١٣. إن التمر غني بالمواد التي تنشط الجهاز المناعي فهو غني بمركب " بيتا ٣١ دي جلوكان " ومن أهم فوائد هذا المركب تنشيط الجهاز المناعي كما أن لها القدرة على الإتحاد والإحاطة والتعريف للمواد الغريبة بالجسم .
- ومما يدل على أهمية التمر وضرورة استخدامه غذاء ودواء ما ورد عن الرسول الكريم قوله : " العجوة من الجنة ، وفيها شفاء من السم " ، وقد ثبت أن الرسول كان يتناول صباح كل يوم - عند الضحي - في سائر أيام السنة ٧ تمرات منقوعة في كوب من اللبن ، وقد قال الرسول في حديث آخر : " من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم أو سحر " ، وقد ثبت حديثاً أن هذه الوجبة تعد غذاءً مكاملاً حيث تحتوي على الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون ، والفيتامينات ، والمعادن ، وتعطي هذه الوجبة في نفس الوقت ٨٠٠ ك سعر ، كما ثبت أن هذه الوجبة تقوي من السم وذلك لتفئتها من نشاط الإنزيم الموجود في الكبد والمسئول عن التسمم الداخلي ، أما بخصوص إبطائها للسكر ، فقد ثبت أن ٧ تمرات تعطي هالة لونها أزرق ، وأن العين التي تحصد تمتص كل الأتوان ما عدا اللون الأزرق .

ترقبوا مفاجأة العدد القادم

