



سلسلة الـ 50 كُتِيب في عام الـ 50



## الأهمية الغذائية للتمور

إعداد: م. ندى زهير أحمد الأديب  
مديرة إدارة التغذية المجتمعية، مستشفى توام  
الأمين العام لجمعية الإمارات للتغذية





جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي  
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM  
AND AGRICULTURAL INNOVATION

## الأهمية الغذائية للتمور



EMIRATES NUTRITION ASSOCIATION

إعداد: م. ندى زهير أحمد الأديب

مديرة إدارة التغذية المجتمعية، مستشفى توام

الأمين العام لجمعية الإمارات للتغذية

## الأهمية الغذائية للتمور

رقم التصنيف الدولي / نسخة الكترونية  
ISBN 978-9948-833-09-3

رقم التصنيف الدولي / نسخة مطبوعة  
ISBN 978-9948-833-15-4

رقم إذن الطباعة من المجلس الوطني للإعلام  
MC-03-01-9396061

رقم السجل الإعلامي للجائزة  
MF-03-0236132

إعداد / م. ندى زهير أحمد الأديب  
مديرة إدارة التغذية المجتمعية، مستشفى توام  
الأمين العام لجمعية الإمارات للتغذية

تنسيق وإشراف / أ.د. عبد الوهاب زايد  
أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

تصميم المركز الإعلامي بالجائزة

سلسلة الـ 50 كُتيب متاحة للجميع مجاناً  
من خلال المكتبة الالكترونية للجائزة (www.ekiaai.com).

حقوق الطبع محفوظة 2021  
جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

المادة العلمية للكتيب بما تحتويها من صور هي ملك ومسؤولية ندى زهير أحمد الأديب،  
ولا تتحمل الجائزة أي مسؤولية علمية أو قانونية تجاه الآخر

صندوق بريد 3614 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة  
هاتف : 99 99 304 2 971+  
www.kiaai.ae sg@kiaai.ae

@kiaaiae



## الأهمية الغذائية للتمر

التمر هي ثمار شجرة النخيل التي تُزرع في العديد من المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في العالم، وأصبحت شائعة جداً في السنوات الأخيرة بين الشعوب، يتم استهلاك التمر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم ولها قيمة غذائية عالية لمحتواها العالي من الألياف والسكر والعديد من الفيتامينات والمعادن في العديد من الثقافات والأديان وقد لعبت التمر دوراً مهماً في العديد من الإمبراطوريات والديانات القديمة. وتلعب دوراً مهماً في التراث الثقافي والاسلامي للعديد من دول الشرق الأوسط وأحد الفاكهة الافتتاحية المهمة خلال موسم الصيام في الدول الإسلامية.

استهلك التمر لأكثر من 8000 عام، ويشير القرآن الكريم إلى ثمار التمر حوالي (26) مرة، وتم ذكرها في بعض الكتب المقدسة التي تمت كتابتها حوالي الألفية الثالثة قبل الميلاد مما يجعل التمر واحدة من أقدم الفواكه المزروعة المسجلة في العالم. إن القدرة الفريدة لبذور التمر على البقاء كامنّة لعدة قرون وما زالت قادرة على الإنبات، وتصنف التمر على أنها طرية أو شبه جافة أو جافة، يحتوي التمر الطري على لحم كريمي حلوسبب محتواه العالي من الرطوبة، بينما التمر شبه الجاف يكون أقل رطوبة وحلاوة ومضغاً، أما التمر الجاف فإنه يحتوي على قشرة صلبة وجافة ويمتاز برطوبة قليلة جداً.

تعتبر أعلى الفاكهة احتواءً على السكريات، وتختلف هذه المكونات حسب طبيعة الثمرة سواء كانت رطبة أو نصف جافة أو جافة. تآكل رطباً في الصيف في موسم قطافه وتخزن بعد التجفيف لباقي شهور السنة بعد انتهاء موسمه.

تكتسب التمر أهمية خاصة خلال شهر رمضان المبارك، إذ يستمتع بها الصائمون بعد ساعات طويلة من الصيام أو للاحتفال بعيد الفطر بعد انقضاء شهر رمضان. يتم بيعها عادةً كفاكهة طازجة ومجففة ويتم تناولها بمفردها أو في العصائر والحلويات والأطباق الأخرى، لا تزال التمر المجففة شائعة في جميع أنحاء الشرق الأوسط حيث

يتم الاستمتاع بها خلال العديد من الإجازات والوصفات اليومية، لكن الاستمتاع بالرطب الطازج يكون في موسمه الصيفي، ولقد اعتمد العرب خاصة البدو قديماً عليها كقوت أساسي.

يتجاوز عدد أصناف التمور في العالم (2000) صنف، هناك نحو (600) صنف في العراق و(400) صنفاً في إيران ومثله في ليبيا وأكثر من (400) صنفاً في مختلف أقطار شبه الجزيرة العربية ولو تم إضافة الموجود في مختلف أقطار القارة الأفريقية عدا ليبيا لتعدى ذلك ألفي صنف.

لقد بنى رجل الزراعة الأول ومؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله «عاصمة النخيل» أبوظبي بـ (33.5) مليون شجرة، وأمر بزراعة شارع المطار القديم بـ (600) نخلة من نوع (خلاص، لولو)، ليكون أول شارع يزرع بهذا العدد من النخيل.

وخلال فترة القيظ وهي فترة عطايا البيئة وخيرات الزراعة وإنتاجها وخاصة عطايا النخيل من ثمار الرطب والتي توفر مناخاً مفرحاً لأهل الإمارات، لأن القيظ بحرارته العالية هي عنوان نضج الرطب وحلاوة تذوقه من كل الأصناف والألوان والأشكال.

لنستعرض الفوائد التغذوية والغذائية القيمة لاستهلاك التمور بشكل منتظم على صحة الفرد:

## 1. مغذية جداً:

نظراً لتجفيفها فإن محتواها من السعرات الحرارية أعلى من معظم الفواكه الطازجة ومماثلة لمحتوى الفواكه المجففة الأخرى مثل الزبيب والتين والقراصيا. تأتي معظم السعرات الحرارية من الكربوهيدرات، والباقي من كمية قليلة جداً من البروتين، وتحتوي على بعض الفيتامينات والمعادن بالإضافة لكمية كبيرة من الألياف الغذائية.

توفر الحصة بوزن (100 جرام) العناصر الغذائية التالية: (277) سرعة حرارية و (75 جم) كربوهيدرات و (7 جم) ألياف و (2 جم) بروتين، وتحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وفيتامين (ك) وفيتامين (أ) وفيتامين (ج)، بجانب الكالسيوم والحديد (5 %) من (RDI) والزنك ونسبة عالية من البوتاسيوم (20 %) من (RDI) المغنيسيوم (14 %) من (RDI) وهي مادة إلكتروليت التي يحتاجها الجسم لصحة القلب وتساعد في بناء العضلات والبروتينات في الجسم. بجانب معادن أخرى وهي الصوديوم، الفسفور، المنغنيز، النحاس، لذلك فهي منجم من المعادن المتنوعة وتختلف القيمة الغذائية للتمور باختلاف أنواعها.

الكمية الغذائية المرجعية اليومية هي الكمية التي يتم تناولها يومياً من المغذيات بحيث تُعتبر كافية لإشباع حاجات الجسم اليومية لما يُقارب (97 - 98 %) من الأشخاص الطبيعيين؛ الذين يتمتعون بصحة جيّدة.

جمعية التغذية البريطانية ووكالة الغذاء للمواصفات ومؤسسة أبحاث السرطان العالمية جميعها قد أوصت بأنه يجب تناول على الأقل (5) حصص يومياً من الفواكه والخضار. إن ضمان الخمسة يومياً هدف غير صعب ولكن القليل منا يفعله، لكن يجب معرفة كيف هي الحصة اليومية، ومثال على ذلك:

- فاكهة متوسطة الحجم (1) مثل موزة، تفاحة، إجاصة، برتقالة، مانجا.
- (150 مل) عصير فاكهة أو خضار بأنواعها.
- نصف كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة.
- كوب من الخضار الورقية (مقطعة)
- (3) ملاعق طعام مملوءة بالخضار المطبوخة مثل فاصوليا، جزر، أو صحن من السلطة.
- قطعة فاكهة صغيرة مع خمس حبات من اللوز أو ملعقة تحلية واحدة من بذور اليقطين.

فإن كان لديك كوب من عصير فاكهة، وحبوب إفطار مخلوط بشرائح موز لوجبة الفطور، وتمر أو رطب لوجبة خفيفة، ولوبيا خضراء وسلطة متنوعة لوجبة العشاء فإنك بسهولة ستحصل على ما تحتاجه.

فيتامين (ك) يلعب دوراً في عملية تجلط (تخثر) الدم، وكعامل مساعد لتصنيع أربع بروتينات تسهم في عملية تخثر الدم. وتعتبر الخضروات الورقية الخضراء وخاصة الكرنب والخس والسبانخ والبروكلي من مصادره، ويوجد بكميات صغيرة في الخضروات الأخرى والفواكه والبيض واللحم، ومنتجات الألبان والمصدر الآخر للفيتامين هو تصنيعه في الأمعاء بواسطة البكتيريا المعوية.

أما الكالسيوم فهو للبناء والمحافظة على العظام والأسنان ويساعد في النقل العصبي والتحكم في نبض القلب ويساعد على تجلط الدم. ولكن هنالك عوامل تؤثر في امتصاصه مثل نقص فيتامين (د) النشط، ووجود الأوكسالات كما في السبانخ والراوند والسلق والكاكاو، ووجود حمض الفيتيك في القشرة الخارجية للحبوب، التوتر الجسدي والذهني، أو من الشيوخة وقلة النشاط الرياضي أو الاسهال وغيره.

ومن مصادره الغذائية غير التمرور اللبن ومنتجاته والأسماك الصغيرة مثل السردين والسلمون والخضار الورقية مثل السلق والسبانخ والحبوب والبقول والمكسرات والعسل الأسود.

بينما يؤدي البوتاسيوم دوراً هاماً مع الصوديوم في الحفاظ على توازن الماء الطبيعي في الجسم، وفي الحفاظ على الضغط (الأسموزي) والتوازن الحمضي القاعدي. ومن مصادره الغذائية هي الفواكه خاصة الموز وعصير البرتقال والخضراوات مثل السبانخ وعش الغراب والبروكلي والطماطم والخس واللحم واللبن.

ويعتبر الحديد ناقل للأكسجين وثنائي أكسيد الكربون، ويدخل في تكوين الدم، وعامل مضاد للعدوى. ومن مصادره الغذائية: الكبد، الكلى، القلب، الطحال، اللحم، الدواجن، البيض، الأسماك والأطعمة البحرية، الحبوب الجافة،



والخضراوات الورقية الداكنة والخضار والعسل الأسود والحبوب الكاملة والدرنات مثل البطاطس والفواكه المجففة.

ويوجد نوعان من الحديد الأول الهيمي الذي يوجد في الهيموغلوبين ويكون حوالي (40 %) من الحديد الموجود في اللحم على صورة حديد هيمي، والحديد اللاهيمي ويتواجد في المصادر النباتية فقط، ويكون امتصاص الحديد الهيمي في القناة الهضمية أفضل من امتصاص الحديد اللاهيمي، حيث يمتص (25 %) من الحديد الهيمي بالمقارنة مع (5 %) للحديد اللاهيمي.

الزنك من أهم وظائفه انه يدخل في الأنزيمات المعدنية، ويساعد في تثبيت أغشية الخلايا وتثبيت تركيب البروتين والحموض النووية وفي عملية نقل المغذيات. وأهم مصادره الغذائية الأسماك، الدواجن والألبان ومنتجاتها والكبد والحبوب والبقول الجافة والمكسرات ويعيق وجود حمض الفيتيك والألياف، في هذه المصادر امتصاص الزنك.

بينما المغنيزيوم يعد ضروريا لكل التفاعلات المصاحبة لانطلاق الطاقة وللاستقلاب الغذائي للكربوهيدرات، والدهون، والبروتين والحموض النووية وهو مكون طبيعي في العظام. ومن مصادره الغذائية البذور، المكسرات، البقوليات، الحبوب الكاملة والخضراوات.

## 2. نسبة عالية من الألياف الغذائية

تضمن التمر في النظام الغذائي وسيلة رائعة لزيادة تناول الألياف وما يقرب من (7) جرامات من الألياف في (100) جم من التمر، قد يفيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك، يعزز حركات الأمعاء المنتظمة من خلال المساهمة في تكوين البراز.

في إحدى الدراسات التي أجريت لفهم أثر التمرور في الوقاية من المشكلات المتعلقة بالأمعاء والقولون مثل سرطان القولون والمستقيم، قام (21) شخصاً بتناول (7) تمرات يومياً لمدة (21) يوماً تحسناً في تكرار البراز وكان لديهم زيادة كبيرة في حركات الأمعاء وبشكل منتظم مقارنة بمجموعة أخرى لم يتم تحديد التمر المتناول.

بينما كان البحث الإماراتي الذي تم تنفيذه عام (2019) بعنوان تحليل إجمالي الألياف الغذائية (TDF) في أنواع مختلفة من ثمار التمر (*Phoenix dactylifera* L.)، قام بتحديد إجمالي الألياف الغذائية في (12) نوعاً من أنواع التمر باستخدام الطريقة الأنزيمية وغير الأنزيمية، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة الأنزيمية وغير الأنزيمية في قياس محتوى الألياف الغذائية لأصناف التمر (12 ع = 0.095)، بينما أظهرت الغوندولا الأنزيمية (13 %) أعلى في نسبة (TDF %) لكل (100) جرام من الفاكهة الطازجة بينما أظهر صنف البرحي (5 %) أقل النتائج، بالنسبة لغير الأنزيمات كانت صنف النغال (17 %) الأعلى بينما صنف البرحي كان الأقل. وأظهرت النتائج أن عينات التمرور السودانية كانت أعلى في (TDF %) مقارنة بعينات التمرور الإماراتية.

قد تكون الألياف مفيدة في التحكم في نسبة السكر بالدم، إذ تعمل على إبطاء عملية الهضم وقد تساعد في منع مستويات السكر في الدم من الارتفاع الشديد بعد تناول الطعام. لهذا السبب، يحتوي التمر على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم (GI) الذي يقيس سرعة ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول طعام معين.

قد يكون مفيداً للغاية للذين يعانون من مشاكل صحية ناجمة عن حركات الأمعاء غير المنتظمة، ففي دراسة أجريت لفهم أثر التمرور في الوقاية من المشكلات المتعلقة بالأمعاء والقولون مثل سرطان القولون والمستقيم، تم إخضاع مجموعة من (21) شخصاً للاختبار بتناول حوالي (7) تمرات يومياً ولوحظ أن لديهم حركات أمعاء منتظمة وإنتاج متكرر للبراز مقارنة بمجموعة أخرى لم يتم تحديد التمر.

أجريت الدراسة لمعرفة ما إذا كانت الألياف غير القابلة للذوبان في التمر يمكن أن تتفاعل مع الجراثيم في الأمعاء لتقليل فرص الإصابة بسرطان القولون. لم تظهر النتائج أي زيادة معنوية في التفاعل مع الجراثيم ولكن أظهرت زيادة إيجابية في انتظام حركات الأمعاء جنباً إلى جنب مع تكرار التبرز، ولوحظ أن تركيز الأمونيا في البراز انخفض بشكل كبير عند تناول التمر بانتظام وبالتالي فهي مثالية لعملية الهضم الصحية وقد تمنع الإمساك.

تعتبر الألياف نوع من الكربوهيدرات الموجودة في الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والتي لا يستطيع الجسم هضمها كلياً وتساهم الألياف الطبيعية في تحسين عملية الهضم وتؤثر إيجابياً على صحة القلب. ومن فوائدها:

- قد تقي من خطر الإصابة بأمراض القلب إذ لها تأثير على تقليل نسبة الكوليسترول الضار وخفض نسبة السكر في الدم للمصابين بالسكري، تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب والحفاظ على الوزن ومكافحة السمنة.

- تتحول الألياف إلى ذلك السائل اللزج فتتعلق بالكوليسترول وتمنع امتصاصه وبالتالي تمنع انسداد الشرايين.

- تؤثر على مستوى الطاقة في الجسم وتساعد على الحصول على الوزن المثالي، لأن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف تحتوي أيضاً على نسبة قليلة من السعرات الحرارية وتأخذ وقت أطول في الأكل وتعطيك إحساس بالشبع أسرع ولفترات أطول.

طبقاً لمؤسسة الطب الغذائية الأمريكية فالكمية اليومية التي يحتاجها الجسم من الألياف هي (25) جرام ألياف للنساء و (38) جرام للرجال، أغلب البالغين في المجتمعات يحصلون على أقل من (12) جم من الألياف يومياً ولضمان الحصول على الكمية المناسبة من كلا الألياف القابلة وغير قابلة للذوبان في الماء، يجب أن يتضمن غذاؤك اليومي الفواكه والخضار وحبوب النخالة.





### 3. نسبة عالية من مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض:

توفر التمر العديد من مضادات الأكسدة التي تقلل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض إذ تحمي الخلايا من الجذور الحرة (جزيئات غير مستقرة قد تسبب تفاعلات ضارة في جسمك وتؤدي إلى المرض)، مقارنة بأنواع الفاكهة المماثلة مثل: التين والخوخ المجفف، فإن التمر تحتوي النسبة الأعلى من المضادات.

أكثر ثلاث مضادات أكسدة فعالية في التمر:

- مركبات الفلافونويد: قد تساعد في تقليل الالتهاب وقد تمت دراستها لقدرتها على تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري ومرض الزهايمر وأنواع معينة من السرطانات.
- الكاروتينات: ثبت أنها تعزز صحة القلب وقد تقلل خطر الاضطرابات المرتبطة بالعين مثل الضمور البقعي.
- حمض الفينول: المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات، قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

تشير إحدى الأوراق البحثية التي نُشرت في (Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences) إلى أن التمر مصدر جيد لمضادات الأكسدة الطبيعية والتي قد تستخدم لإدارة الأمراض المرتبطة بالإجهاد التأكسدي الذي يحدث عندما يكون هناك عدم توازن بين إنتاج الجذور الحرة المدمرة للخلايا وقدرة الجسم على مواجهة آثارها الضارة ويؤهل الجسم للشيوخوخة وتلف الخلايا المسببة للمرض.

تحتوي التمر أيضاً على مركبات مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات وقد تلعب أيضاً دوراً في مكافحة الأمراض المعدية، وكذلك البوليفينول (مثل الأحماض الفينولية، والأيسوفلافون، والفلافونويد) والستيرولات، كما أنها تمتلك خصائص مضادة للفطريات.

وتعتبر التمر غنية بالمغنيسيوم وتأثيره كمضاد للالتهابات، مثل: التهابات الشرايين، والتهاب المفاصل، والتهابات الجهاز الهضمي. فقد وجدت بعض الدراسات دور مهم للمغنيسيوم في تقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب، والتهاب المفاصل، ومرض الزهايمر.

في إحدى الدراسات، وجد أن الأطفال الذين يعانون من أدنى مستويات المغنيسيوم في الدم لديهم أعلى مستويات من علامة الالتهاب (CRP)، لديهم أيضاً ارتفاع في نسبة السكر في الدم والأنسولين ومستويات الدهون الثلاثية.

مضادات التأكسد هي المواد التي قد تحمي الخلايا من الجذور الحرة والتي قد تلعب دوراً في الإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض. الجذور الحرة هي جزيئات تنتج عند تكسير الجسم للطعام، أو عند تعرضك لدخان التبغ أو الإشعاع. قد تساعد مضادات التأكسد، مثل الفيتامينات (ج) و (هـ) والكاروتينات، على حماية الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. تشمل مضادات التأكسد الأخرى التي توجد بشكل طبيعي على مركبات الفلافونويد والتانينات والفينولات والليغنانات. وتعدّ الأطعمة النباتية هي أفضل مصادرها ويشمل الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل وحتى الكاكاو.

#### 4. قد يعزز صحة الدماغ:

قد يساعد تناول التمر في تحسين وظائف المخ، لقد وجدت الدراسات المعملية أن التمر مفيدة في تقليل علامات الالتهاب مثل إنترلوكين 6 (IL-6) في الدماغ، ترتبط المستويات العالية من (IL-6) بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي مثل مرض الزهايمر.

تشير ورقة بحثية نُشرت في مجلة (Neural Regeneration Research) إلى أن التمر لها إمكانات علاجية واعدة ضد مرض الزهايمر، نظراً لقدرتها على مكافحة الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ.

كما أظهرت دراسات أجريت على الحيوانات أن التمر مفيدة في تقليل نشاط بروتينات بيتا أميلويد، والتي قد تشكل لويحات في الدماغ فتتراكم وقد تؤثر سلباً على التواصل بين خلايا الدماغ مما قد يؤدي في النهاية إلى موت خلايا الدماغ ومرض الزهايمر.

وجدت دراسة أخرى أجريت على الحيوانات أن الفئران التي تناولت طعاماً ممزوجاً بالتمر كان لديها ذاكرة أفضل وقدرة على التعلم، بالإضافة إلى سلوكيات أقل متعلقة بالقلق مقارنة بتلك التي لم تأكلها.

تُعزى خصائص التمر المحتملة المعززة للدماغ إلى محتواها من مضادات الأكسدة المعروفة بتقليل الالتهاب بما في ذلك مركبات الفلافونويد. هناك حاجة لدراسات بشرية لتأكيد دور التمر في صحة الدماغ.

## 5. قد يعزز المخاض الطبيعي:

إن الإعجاز القرآني بقوله تعالى «وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً، فكلي واشربي وقري عيناً»، دلالة على أن تناول الحامل للتمر تحسّن صحة الجنين، وتساعد على نمو جهازه العصبي لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن، وأن أفضل غذاء لها هو التمر لاحتوائه على عناصر غذائية ضرورية فأمرها بأكل هذه الثمرة لما فيه من عناصر غذائية مثالية، ويساعد على تقلص عضلات الرحم ما يسهل عملية الولادة لسهولة امتصاصه سريعاً في الأمعاء.

تمت دراسة التمر لقدرته على تعزيز وتخفيف المخاض المتأخر عند النساء الحوامل، قد يؤدي تناولها طوال الأسابيع القليلة الماضية من الحمل إلى تعزيز اتساع عنق الرحم وتقليل الحاجة إلى تحريض المخاض، قد تكون مفيدة أيضاً في تقليل وقت المخاض.



في إحدى الدراسات، استهلكت (69) امرأة (6) تمرات يومياً ولمدة (4) أسابيع قبل موعد ولادتهن كن أكثر عرضة بنسبة (20%) للدخول في المخاض بشكل طبيعي وفي حالة مخاض لفترة أقل بكثير من اللاتي لم يأكلوها، من المحتمل أن يكون الدور الذي قد تلعبه التمور في الحمل بسبب المركبات التي ترتبط بمستقبلات الأوكسيتوسين ويبدو أنها تحاكي تأثيرات الأوكسيتوسين في الجسم، والأوكسيتوسين هو هرمون يسبب تقلصات المخاض أثناء الولادة.

الهرمون البيبتيدي أو الأوكسيتوسين (Oxytocin) وتعني الولادة السريعة يفرز بشكل جزئي من العصبونات جانب البطين في منطقة الوطاء من الغدة النخامية ويخزن فيها ويستخدم عند حاجة الجسم إليه. لهذا الهرمون أهمية خاصة في عملية الولادة، ولا تكمن أهمية هذا الهرمون فقط في دوره الكبير في علاقة الأم بطفلها والعلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة، لا بل ويتعداه إلى وظائف أخرى.

يحتوي التمر على مادة التانينات وهي مركبات ثبت أنها تساعد في تسهيل التقلصات، كما أنها مصدر جيد للسكر الطبيعي والسعرات الحرارية الضرورية للحفاظ على مستويات الطاقة أثناء المخاض.

بحث ورقة بحثية نشرت عام (2020) في مجلة (BMC Pregnancy and Child-birth) في تأثير التمور على المخاض والولادة، راجع الباحثون الدراسات المنشورة سابقاً وخلصوا إلى أن تناول التمور قد يقلل من مدة المرحلة النشطة من المخاض، وهي المرحلة التي يتوسع فيها عنق الرحم. قد يؤدي أيضاً إلى تحسين درجة الأسقف، وهو مقياس يقيس استعداد عنق الرحم للعمل المهبلي، ومع ذلك، لم يكن لاستهلاك التمور أي تأثير على طول المراحل الأولى والثانية والثالثة من المخاض، أو تكرار الولادة القيصرية.





## 6. محلى ممتاز طبيعى:

يعتقد البعض أن التمر ليس فاكهة مجففة بل فاكهة طازجة حيث لا يتم إزالة الماء منها، ولأن التمر فاكهة كاملة غير معالجة، فإن محتواها من السكر يحدث بشكل طبيعى. فإذا تم تحلية لوح الطاقة بالتمر فقط، فيمكن أن يُدرج الملتصق درجة (0 جرام) من السكر المضاف، لأن السكر المضاف هو النوع الذي يجب الحد منه، نظراً لارتباطه بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة.

التمر مصدر للفركتوز وهو نوع طبيعى من السكر الموجود في الفاكهة، لهذا السبب فإن التمر حلوة للغاية ولها طعم شبيه بالكراميل، أنها تشكل بديلاً صحياً رائعاً للسكر الأبيض في الوصفات الغذائية بسبب العناصر الغذائية والألياف ومضادات الأكسدة التي توفرها.

أفضل طريقة لاستبدال التمر بالسكر الأبيض هي عمل معجون التمر، لكنه لا يزال مرتفعاً إلى حد ما في السرعات الحرارية ويفضل استهلاكها باعتدال.

توصي جمعية القلب الأمريكية (AHA) بالآلا تستهلك النساء أكثر من (6) ملاعق صغيرة من السكر المضاف يومياً، أي ما يعادل (25) جراماً أو (100) سعر حراري. الحد الأقصى الموصى به للرجال هو (9) ملاعق صغيرة من السكر المضاف أي (36) جراماً أو (150) سعراً حرارياً. إذا كنت تستخدم التمر لتحلية وجبة أو وصفة غذائية، فأنت لم تستنفد أيّاً من ميزانية السكر المضافة اليومية على عكس المحليات مثل قصب السكر.

## 7. قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب:

لكون التمر توفر الألياف القابلة للذوبان والتي يمكن أن تخفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، ترتبط الألياف القابلة للذوبان بـكوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) أو الكوليسترول الضار الذي يمنع

امتصاصه في مجرى الدم. وهذا بدوره يساعد في منع تراكم رواسب الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين (المعروف باسم تصلب الشرايين) ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ولأنه مصدر للبيوتاسيوم والمغنيسيوم الهامان لعمل القلب، فهما معدنين ضروريين لانتظام عمل القلب مما يجعل له دور في الوقاية من السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

## 8. قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان:

لكون التمر تحتوي على مضادات الأكسدة القوية مثل الكاروتينات والبوليفينول والأنثوسيانين، ارتبط تناول نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة نشرت عام (2014) أن التمر قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، فالتمر غنية بالمعادن النادرة التي تسمى السيلينيوم والتي قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان المثانة وسرطان البروستاتا.

يعتبر السيلينيوم مضاد للأكسدة لحماية الخلايا وأغشيتها من ضرر التأكسد بالجذور الحرة، ومن المصادر الغذائية لهذا العنصر اللحوم والبيض واللبن والبندق البرازيلي والمنتجات البحرية، والكبد والكلى واللحوم والدواجن.

## 9. قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري:

إن للألياف القابلة للذوبان العديد من الفوائد منها المساعدة في التحكم في مستويات السكر في الدم، وقد تلعب المغذيات النباتية الموجودة في التمر دوراً في المساعدة في السيطرة على المرض وتحسينه. وفقاً لورقة منشورة عام (2014) حول الآثار العلاجية لفاكهة التمر فإن المكونات المختلفة الموجودة في التمر بما في ذلك الفلافونويد والفينول والصابونين قد تلعب دوراً في السيطرة على مرض السكري على الرغم من أن آلية العمل الدقيقة غير مفهومة تماماً.

أظهرت دراسة أجريت عام (2013) على مركبات الفلافونويد المأخوذة من التمر تحسيناً في الفئران المصابة بداء السكري، لتقليل خطر الإصابة بهذا المرض المزمن بالإضافة إلى إضافة التمر إلى نظامك الغذائي بسبب القدرة على المساعدة في تنظيم نسبة السكر في الدم بسبب انخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم والألياف ومضادات الأكسدة، تحقق من العلاج التغذوي والطبي المتبع لتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري.

درست الأبحاث القديمة آثار تناول التمر على البالغين الأصحاء على مدى أربعة أسابيع. في إحدى الدراسات تناول المتطوعون حوالي 105 جم في اليوم من نوعين مختلفين من التمر، في نهاية الشهر وُجد أن إضافة التمر لم تؤثر بشكل كبير على مؤشر كتلة الجسم (BMI) أو الكوليسترول الكلي أو الكوليسترول الضار أو مستويات الكوليسترول النافع للأشخاص الخاضعين للدراسة. الأهم من ذلك، عدم زيادة مستويات السكر في الدم ودهون الدم أثناء الصيام بعد تناول أي من أنواع التمر، بل انخفضت نسبة الدهون في الدم، وانخفضت مقاييس الإجهاد التأكسدي.

وفقاً لإحدى الدراسات، تعتبر التمر غذاءً منخفضاً لمؤشر نسبة السكر في الدم ولا يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسبة السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري أو غير المصابين به. وخلصت الدراسة إلى أن تناول التمر باعتدال يجب ألا يؤثر بشكل كبير على نسبة السكر في دم الشخص.

في جامعة الإمارات أجريت دراسة على (5) أنواع من الرطب (خلاص/ لولو/ بومعان/ فرض/ دباس) رغم اختلاف محتواها من السكريات، فقد كان تأثيرها على رفع سكر الدم متقارب ومؤشر السكر في الدم كان أقل من (55) (مقارنة بـ (100) لسكر الجلوكوز) مما يجعل الرطب من الأطعمة ذات المؤشر السكري المعتدل والمناسب للاستخدام المعتدل لمرضى السكري (أي (7) رطبات يومياً). وهناك رطب شديد الحلاوة فيحدد (3 - 4 حبات) فقط للاستهلاك اليومي.

## 10. الفوائد الصحية الأخرى المحتملة لم تتم دراستها على نطاق واسع

بعد:

- صحة العظام: تحتوي التمرور على العديد من المعادن، بما في ذلك الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والمنغنيز والنحاس وجميعها مطلوبة عندما يتعلق الأمر بالمحافظة على صحة العظام. تمت دراسة كل هذه من أجل قدرتها على منع الحالات المتعلقة بالعظام مثل هشاشة العظام.
- قد يساعد في محاربة البكتيريا: إذ تبين أن التمرور والعناصر الموجودة داخلها تساعد في السيطرة على العدوى، أظهرت دراسة أجريت عام (2012) أن مستخلص نواة التمرور يمنع نمو عدة أنواع من الكائنات الحية الدقيقة. وجدت دراسة أخرى عام (2010) أن مستخلص نواة التمرور يساعد في منع نمو البكتيريا موجبة الجرام وسالبة الجرام، هناك حاجة بالتأكيد إلى مزيد من البحث.
- قد يساعد في سد فجوات المغذيات: فهناك أربعة عناصر غذائية يستهلكها الأفراد في جميع الأعمار ودورات الحياة، هذه العناصر الغذائية الأربعة تشمل الألياف والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين د، وأربع تمرات (حوالي 100 جرام) توفر (27%) من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف و (20%) من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم، ويوفر تناول عدد قليل جداً من التمرور مصدراً ممتازاً للعنصرين المغذيين اللذين لا يتم استهلاكهما بشكل كافٍ مما يساعد على سد هذه الفجوة الغذائية. قد يكتسب الشخص النحيف بضع الكيلوجرامات، إذ أن أربع تمرات (حوالي 100 جرام) توفر (277) سعرة حرارية، فإذا قدمت التمرور على أصحاب الأوزان المنخفضة على مدار اليوم فيمكن بذلك تجاوز الحد اليومي من السعرات الحرارية مما يمكن أن يؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن، ويعتمد مقدار الوزن المكتسب حقاً على عدد التمرور المتناولة. وأيضاً توفر الطاقة للجسم النحيل إذ تحتوي التمرور على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات الطبيعية مثل: الجلوكوز، والسكروز، والفركتوز.

- قد يلعب دوراً حيوياً في السيطرة على معدل ضربات القلب، ووظيفة التنفس، ووظيفة العضلات نظراً لأن التمور تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم مما يشكل ذلك دعماً للجهاز العصبي.
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي من خلال فيتامينات ب، مثل: حمض البانتوثنيك، حمض الفوليك، النياسين التي تمتاز بها التمور وبالتالي يؤدي إلى تقليل التعب والإرهاق.
- تساعد في إدارة الوزن لأن التمور تساعد في خفض مستويات السكر في الدم فهي مفيدة في إدارة وضبط الوزن.
- تنظم ضغط الدم من خلال البوتاسيوم الموجود كمصدر عالي في التمور والضروري لإخراج الصوديوم من الجسم، وهكذا ينظم البوتاسيوم معدلات ضغط الدم عن طريق التخلص من الصوديوم من الجسم، ويعتبر البوتاسيوم هو أهم عنصر للحفاظ على اتزان السوائل في الجسم وضروري أيضاً للنضج الصحي للقلب، بالإضافة إلى عنصر المغنيسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم.
- تمنع فقر الدم لكون التمور المجففة غنية بالحديد الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، علماً بأن قلة إنتاج خلايا الدم الحمراء ترفع من فرص الإصابة بفقر الدم، ويعد نقص الحديد أمراً شائعاً، وكثير من الأشخاص الذين يفتقرون إلى الحديد في نظامهم الغذائي غالباً ما يعانون من التعب، يمكن أن يوفر مزيج المحتوى العالي من الحديد والكربوهيدرات الموجودة في التمور المجففة دفعة مفيدة من الطاقة.



## سهل إضافة التمور إلى نظامك الغذائي

التمور لزجة وطرية جداً مما يجعلها مفيدة في المخبوزات مثل البسكويت والبقصم، ويمكن مزجها مع المكسرات والبذور أو الاجبان الطرية أو تناولها مع الجامي (طبق اماراتي يتم تحضيره من اللبن الذي تم تسخينه لفترة من الزمن مما يعمل على فصل سائل اللبن عن المواد المركزة وهي ما تدعى بالجامي وفترة صلاحيتها قصيرة نسبة لغناها بالرطوبة) لعمل وجبات خفيفة صحية أو لتحلية الصلصات مثل تنبيلات السلطة والمخللات والأجار أو مزجها في العصائر ودقيق الشوفان واليخنات.

لكن التمر غني بالسعرات الحرارية وطعمه الحلو مما يجعله سهلاً في تناوله فمن الأفضل تناوله باعتدال، فقد أجرى بحث إماراتي حول النمط الاستهلاكي والعادات المرتبطة بتناول التمور عند الإماراتيين في مدينة العين بدولة الإمارات للباحثين حسين قزق وندى الأديب عام (2006)، وتشير النتائج إلى أنه بلغ معدل عدد حبات التمر المتناولة يومياً حوالي (8 تمرات) وبوجود فرق معنوي لصالح الذكور (12 ثمرة) مقارنة بالإناث (7 تمرات)، وجد أن حوالي (63%) من المبحوثين يتناولون التمر يومياً وحوالي (60%) من الإماراتيين في مدينة العين يفضلون تناول القهوة مع التمر، ولوحظ من النتائج تدني المستوى المعرفي للمبحوثين لبعض الحقائق عن التمور والأكلات والحلويات والمنتجات المحضرة منها مثل (الخبيص، المدقوق، العصيدة، التمرية، البثيث، قرص الخبز، الخ)

## التسوق وتخزين التمور

- يجب البحث عن التمور اللامعة وغير متشققة فهي فاكهة مجففة بشكل طبيعي.
- تخزن التمور الطازجة والطرية في حاوية محكمة الإغلاق في الثلاجة لعدة أشهر أو أكثر على درجة تبريد (4 - 6) تحت الصفر مع رطوبة نسبية (75 - 80%) لمنع التلف والحموضة لفترة قصيرة. في حالة التجميد على (18 - 20) تحت الصفر، تستمر لمدة عام أو أكثر في حاوية محكمة الإغلاق لأن تركها بالخارج يمكن أن

يؤثر على جودتها ومذاقها، التمور الطازجة مناسبة تماماً للتجميد، ومع ذلك يجب تناولها في غضون ستة أسابيع بمجرد إذابتها.

- يجب عدم تناول التمور القديمة التي لها رائحة حامضة أو صلبة جداً أو بها سكر متبلور على سطحها مما يدل على أنها قديمة.

- تظل التمور المخزنة آمنة للأكل لمدة تصل إلى عام في خزانة المؤن المبردة، لكن الشركات المصنعة ومزارعي التمور توصي بأوقات تخزين أقصر حتى تحتفظ التمور بالقليل من الرطوبة التي تحتويها بشكل طبيعي عندما تكون طازجة، يمكن طرية التمور المجففة عن طريق تكتيفها بغمرها في ماء فاتر لمدة (30) دقيقة.

- كلما تمكنت من منع الهواء من الوصول إلى التمور الطازجة لتقليل جفافها إذ تحتفظ في عبوتها الأصلية محكمة الإغلاق أو تنقل إلى وعاء بلاستيكي أو زجاجي، مع ترك مساحة قليلة أو معدومة للهواء في الجزء العلوي من العبوة. بالنسبة للفريزر، ضع التمر في عبوة بلاستيكية خاصة بالتجميد محكم الإغلاق للمساعدة في ضمان عدم وصول الهواء إلى التمور، ويمكنك استخدام الأكياس المفرغة من الهواء إذا كان لديك جهاز تفريغ الهواء لأن الهواء الموجود في الكيس سيؤدي إلى تعفن التمور بشكل أسرع.

- تخزين بعض انواع الرطب كالبرحي بعد قطفها في مرحلة الخلال والتي تكون صلبة، رطبة ومقرمشة، مع طعم قابض قليلاً ولكن حلوة المذاق وتحتوي على نسبة رطوبة أكبر بكثير من التمور العادية وتحفظ في درجة حرارة الغرفة لبضعة أيام أو في الثلاجة لبضعة أشهر.

- عندما تكون التمور رطبة وتم شراؤها بكميات كبيرة فأفضل طريقة تخزين هي تجميدها، ويتم إخراجها قبل ساعات قليلة من استهلاكها للسماح لها بالذوبان، عند التجميد والذوبان فهي لا تفقد النكهة وتبقى الرطوبة على حالها لمدة تصل إلى عام، التبريد هو ثاني أفضل شيء للمحافظة عليها طازجة التمور لمدة تصل

إلى (30) يوماً، وضع في الاعتبار أنه بعد (30) يوماً لا يفسد التمور، فقط لم يعد طعمها كما هو طازجاً.

- يمكن تخزين التمور الجافة في خزانة المطبخ ولكن تأكد من أنها بعيدة عن أشعة الشمس المباشرة وبعيدا عن الموقد والفرن أو أي جهاز آخر ينتج عنه حرارة ومحاولة إبعادها عن متناول الحشرات.
- يمكن أن تكون فترة التخزين هذه خارج الثلاجة حوالي شهر واحد، وإذا تم تمديد فترة التخزين هذه، سيتم انخفاض النكهة الأولية وسوف تتراكم العصاراة في نهاية المطاف في قاع الحاوية، مما قد يظهر مظهراً سيئاً وستكون فاسدة نتيجة التخمير. إذا تم حفظ الرطب خارج الثلاجة، فإنه يفقد الرطوبة بعد فترة وينتج عن ذلك تغيرات في قشرة الرطب.
- إذا كنت تستخدم التمور للتجميد، فأنت بحاجة إلى تبريدها لمدة ساعتين تقريباً في الثلاجة ثم تجميدها تماماً.

## أفضل أوقات لتناول التمور

تشمل الأصناف الأكثر شعبية في الامارات صنف الخلاص والبرحي واللؤلؤ وبومعان والخنيزي والنغال والصقعي والبرحي وغيره الكثير، على الرغم من أن التمور الطازجة صالحة للأكل، إلا أنه البعض يستهلكها وهي مجففة ذات الجلد الجاف والمتعرج وتكون صغيرة مما يسهل تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية والألياف والسكريات الطبيعية في جلسة واحدة، ووجب الاعتدال في تناولها إذ توفر حصة (3.5) أونصة (100 جرام) من التمور على:

- السعرات الحرارية: (282)
- البروتين: (2.5) جرام
- الكربوهيدرات: (75) جرام
- الألياف: (8) جرام

- السكر: (64) جرام
- الكالسيوم: (3%) من القيمة اليومية (DV)
- الحديد: (6%) من القيمة اليومية
- البوتاسيوم: (14%) من القيمة اليومية
- المغنيسيوم: (10%) من القيمة اليومية
- النحاس: (23%) من القيمة اليومية
- السيلينيوم: (6%) من الاحتياج اليومي
- فيتامين (ب): (10%) من القيمة اليومية
- الفولات: (6%) من القيمة اليومية

ومن المثالي تناول (100) جرام من التمور أو حفنة من التمور كل يوم للحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية، على الرغم من أن الكمية التي سيتم استهلاكها قد تختلف من شخص لأخر بناءً على احتياجات السعرات الحرارية والظروف الصحية الأساسية، يمكنك الرجوع إلى اختصاصي تغذية لمعرفة عدد التمور التي تحتاج إلى تناولها كل يوم.

الحصة الغذائية اليومية لمجموعة الفواكه التي تحتوي على فاكهة الرطب أو التمر  
في كما في الجدول التالي:

الفواكه	حصة (2 - 4)
حبة فاكهة متوسطة واحدة (مثل: موزة)	
(2) حبة فاكهة صغيرة (مثل: الكيوي)	
(7) حبات فراولة	
(150) مل عصير الفاكهة	

والرقم الأقل من الحصص يعود للأفراد الذي يحتاجون لطاقة منخفضة مثل كبار السن والخاملين (غير نشيطين)، والرقم الأكبر لمجموعة الفواكه يخص فئة المراهقين والرجال النشيطين والسيدات الأكثر نشاطاً. الحصص الموصى بها هي ذات قيمة ثابتة، بينما حجم الحصة متغير والكثير من الناس يتناول أحجام حصص كبيرة مما أدى إلى زيادة معدل السمنة لديهم.

إن أفضل وقت لتناول الطعام هو عندما تكون جائعاً أو ترغب في تناول الطعام ولا يوجد دليل علمي يدعم ادعاءات أن تناول الطعام خارج هذه الأوقات سيؤدي إلى سوء الهضم. جسم الإنسان جاهز لهضم الطعام ما أن يلمس الفم إذ يطلق إنزيمات هضمية معينة في الفم ويستمر في إطلاقها طوال مجرى الهضم بالكامل، ويستطيع الجسم تحديد نوع الإنزيمات اللازمة بناءً على نسبة المغذيات الكبيرة في الطعام - الكربوهيدرات والبروتين والدهون - ويمكنه القيام بذلك في أي وقت من اليوم.

ولكن هناك أوقات قد يكون فيها تناول التمور مثالياً بالذات الشعوب العربية والاسلامية: فنجد أن تناولها في الفترات الصباحية والعصرية مهمة للشعوب الخليجية ويتم استهلاكها في المناسبات والأعياد وفي الرحلات قصيرة أو طويلة المسافات أو في شهر رمضان المبارك، وتحتل مكانها في الأعراس والحفلات وكذلك في مناسبات التعزية.

- ولكن أيضاً لها أوقات صحية أخرى بشكل عام لجميع شعوب دول العالم:
- في وجبة الإفطار إذ يمكن أن تكون التمور طريقة ممتازة لإضافة الحلاوة الطبيعية والألياف إلى النظام الغذائي، وتعطي الشعور بالشبع والرضا طوال الصباح. وقد تساعد في قتل الديدان المعوية، إلى تطهير الأعضاء الحيوية وتحسين صحة القلب والكبد، من الأفضل تناول التمور في الصباح الباكر للاستفادة من الطاقة التي تشتد الحاجة إليها لاستهلاكها في العمل أو الدراسة وغيره.
- وجبة خفيفة قبل الظهر أو في فترة العصر لكونها مصدر جيد للألياف وغنية بالسكريات الطبيعية مما يسمح بارتفاع بطيء في نسبة السكر في الدم مما يعطي الشعور بالنشاط دون نوبات خمول وكسل بعد فترة وجيزة.
- الوجبات الرئيسية يمكن لبعض الناس الحصول على التمور أو الرطب أثناء تناول الوجبات الرئيسية (الغداء والعشاء) كجزء منتظم وممتع من الروتين اليومي.

- عندما تكون جائعاً فإنها تشكل مركّز من السعرات الحرارية ومشبعة للغاية بسبب محتواها العالي من الألياف، فإن تناول التمر مع بعض زبدة الفول السوداني أو الجامي للحصول على مصدر جيد للألياف والكربوهيدرات والبروتين فكرة مناسبة.
- **الجوع:** يوجد استجابة سيكولوجية كتنبيه من الجسم للدماغ لاحتياجاتها من المغذيات الكبرى والصغرى، فإن كنت جائعاً، فإن المعدة ستظهر شعور عدم الراحة وتقلصات معوية.
- **الشهية:** رغبة جسدية غريزية للأكل وتظهر عندما تجوع، وقد تتحفز من مؤثرات خارجية.
- **التوق/ الشره:** حالة نفسية متأثرة من المؤثرات الخارجية مثل النظر وشم رائحة الطعام، ومن العادات والمزاج والتخيل والتأثير أكثر من أنه حالة من الجوع.
- **قبل التمرين على الرغم من أن التمر تحتوي على نسبة عالية من السكر بشكل طبيعي إلا أنها لا ترفع نسبة السكر في الدم بسرعة، بدلاً عنها فإنها توفر نوعاً من الكربوهيدرات بطيئة الإطلاق التي تسمح بتدفق مستمر من الطاقة لتغذية الجسم قبل التمرين، وبالتالي على الرياضي أخذ من (2 - 4) حبات تمر قبل بدء التمرين بحوالي (30 - 60) دقيقة لأنها تسمح بتدفق مستمر من الطاقة أو تغذي الجسم من خلال الكربوهيدرات بطيئة الإطلاق.**
- **وجبة ليلية خفيفة صحية قبل النوم:** خطوة ممتازة بسبب محتواها العالي من الألياف الغذائية وتستغرق وقتاً أطول للهضم مما يساعد على بقاء الفرد ممتلئ وللحفاظ على آلام الجوع في منتصف الليل لمن يعاني من ذلك.
- بالعموم لا توجد أوقات سيئة غير مناسبة لتناول التمر بخلاف ما ذكر سابقاً، لكونها مغذية ولذيذة للغاية ولكون الجسم قادر على هضم الطعام على مدار 24 ساعة في اليوم مما يبقي الجسم حيوي.

## العوامل التي تجنب الفرد تناول التمر

إذا كان لديك حساسية غذائية: قد يكون بعض الأشخاص حساسين أولديهم حساسية من التمرور رغم ندرة ذلك، ويجب هنا التحدث إلى طبيب مختص واختصاصي التغذية العلاجية.

إذا كان لديك متلازمة القولون العصبي (IBS): قد يكون الأشخاص المصابون بمتلازمة القولون العصبي حساسين للأطعمة التي تحتوي على فودماب، يستخدم المصطلح بشكل أساسي للإشارة إلى نظام غذائي منخفض في هذه المركبات (والتي تتكون أساساً من الكربوهيدرات) وهي كربوهيدرات قصيرة السلسلة (الفركتوز واللاكتوز وغيره) يصعب على بعض الناس هضمها أي مقاومة للهضم. وبدلاً من امتصاصها في مجرى الدم فإنها تصل إلى الطرف البعيد من الأمعاء حيث توجد معظم بكتيريا الأمعاء التي تستخدمها كوقود مسببة إنتاج غازات وانتفاخ واضطراب وتلبكات في المعدة.

إذا كنت تعاني من الإسهال أو براز رخو: يحتوي التمر على سكر الكحول المعروف باسم السوربيتول والذي قد يزيد من حركة الأمعاء لدى البعض ويزيد من الشعور بعدم الراحة، ومن الأفضل تحديد أو تجنب التمر حتى يتم تهدئة حركات الأمعاء والعودة إلى طبيعتها.

بعد تناول وجبة كبيرة: تعتبر التمر غنية بالألياف الغذائية والتي تستغرق وقتاً أطول للهضم ونتيجة لذلك فإن تناول عدد كبير من التمر بعد وجبة كبيرة خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل في الهضم قد تشعر بالتخمة وعدم الراحة ويؤدي في النهاية إلى الانتفاخ.



عدسة المصور  
سارة الجابري  
© Kiaai





## إمكانية مرضى السكري تناول التمر

قد يكون تأثير التمر على نسبة السكر في الدم مصدر قلق لمرضى السكري بسبب كثرة حلاوتها الطبيعية رغم حجمها الصغير، تعتبر مصدر طبيعي للفركتوز وهو نوع السكر الموجود في الفاكهة. يحتوي كل تمر مجفف منزوع النوى (حوالي 24 جراماً) على (67) سعرة حرارية وحوالي (18) جراماً من الكربوهيدرات وهو محتوى عالي، ويمكن أن يكون الأمر الصعب لدى مرضى السكري هو التحكم في مستويات السكر في الدم، وعادة يتم نصيحهم كمرضى مصابون بالسكري بأن يكونوا على دراية بتناول الكربوهيدرات. ومع ذلك عند تناولها باعتدال يمكن أن تكون التمر جزءاً مهماً من نظام غذائي صحي لمرضى السكري.

تحتوي التمر المجففة وزن (25 جم) على ما يقرب من (2 جرام) من الألياف أو (8 %) من القيمة اليومية (DV).

تعد قيمة النسبة المئوية اليومية (DV) الموجودة على ملصق حقائق التغذية (نشرة القيم الغذائية) دليلاً على العناصر الغذائية الموجودة في وجبة الطعام الواحدة، تعتمد قيم النسب المئوية اليومية على النظام الغذائي المكون من (2,000) سعر حراري للبالغين الأصحاء، حتى إذا زادت السعرات الحرارية أو قلت في نظامك الغذائي، فلا يزال بإمكانك استخدام قيمة النسبة المئوية اليومية (DV) كدليل.

على سبيل المثال، فإنها تخبرك ما إذا كان الطعام غنياً بعناصر غذائية محددة أو لا، المعرفة كالتالي:

- مُنخفض: (5 %) أو أقل من العناصر الغذائية
- عالية: (20 %) أو أكثر من العناصر الغذائية

الألياف الغذائية مهمة لأنها تساعد الجسم على امتصاص الكربوهيدرات (السكريات) بوتيرة أبطأ وهو أمر مهم بشكل خاص لمرضى السكري، كلما تم هضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ قل احتمال ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام، ويجب هنا تناول التمر باعتدال فهي خيار آمن وصحي لمرضى السكري.

كيفية تأثير التمرور على نسبة السكر في الدم: مؤشر نسبة السكر في الدم (GI) هي وسيلة لقياس تأثير الكربوهيدرات على مستويات السكر في الدم، يتم قياسه على مقياس من (0 - 100)، مع تعيين الجلوكوز (السكر) النقي على (100) أعلى مستوى يمكن أن يرتفع به سكر الدم بعد تناول الطعام.

والكربوهيدرات المنخفضة GI لها مؤشر جلايسيمي (55) أو أقل، بينما أولئك الذين لديهم مؤشر جلايسيمي مرتفع يصنفون عند (70) أو أعلى، يقع متوسط الكربوهيدرات في الوسط تماماً مع مؤشر جلايسيمي من (56 - 69)، يتسبب الطعام الذي يحتوي على مؤشر سكري منخفض في تقلبات أقل أهمية في سكر الدم ومستويات الأنسولين، بينما الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من (GI) يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم بسرعة، قد يؤدي غالباً إلى انخفاض نسبة السكر في الدم خاصة لدى مرضى السكري الذين يصعب على أجسامهم التحكم في هذه الاختلافات.

على مرضى السكري المحاولة دوماً على التمسك بالأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مما يساعدهم على إدارة مستويات السكر في الدم. على الرغم من حلاوة التمرور، لحسن الحظ أن لها مؤشر جلايسيمي منخفض فإن لها تأثيراً خفيفاً نسبياً على مستوى السكر في الدم ما يعني أنه عند تناولها باعتدال فهي آمنة لمرضى السكري ولا يسبب ارتفاع حاد في مستويات سكر الدم وإنما يعمل على رفع تدريجي للمعدلاته.

فحصت إحدى الدراسات المؤشر الجلايسيمي البالغ (50 جراماً) لخمس أصناف شائعة من التمرور ووجد أن لديهم عموماً مؤشر جلايسيمي منخفض بين (44 و53)، والذي قد يختلف قليلاً حسب نوع التمرور، ولم يكن هناك اختلاف كبير في مؤشر جلايسيمي للتمرور عند قياس الأشخاص المصابين بالسكري وغير المصابين به مما يعني أنها أقل عرضة لارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يجعلها خياراً آمناً لمرضى السكري.

مقياس آخر مفيد لتأثير الطعام على نسبة السكر في الدم هو الحمل الجلایسي (GL) على عكس (GI)، يمثل (GL) الجزء الذي يتم تناوله وكمية الكربوهيدرات في تلك الحصة المعينة. لحساب (GL)، أضرب (GI) للطعام في جرامات الكربوهيدرات في الكمية التي تتناولها واقسم هذا الرقم على (100). هذا يعني أن تمرتين مجففتين (48 جراماً) يحتويان على حوالي (36 جراماً) من الكربوهيدرات و (GI) حوالي (49). وهذا يحسب إلى (GL) يبلغ حوالي (18).

الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر تتراوح بين (1 و10)؛ يتراوح متوسط الكربوهيدرات (GL) بين (11 و19)؛ في حين أن نسبة الكربوهيدرات المرتفعة (GL) تصل إلى (20) أو أعلى. هذا يعني أن الوجبة الخفيفة المكونة من تمرتان تحتوي على (GL) متوسط.

يمكن للأشخاص الذين يعانون من مستويات السكر في الدم العادية تناول ما يصل إلى (3 - 7) تمرات في اليوم، ولكن من الأفضل لمرضى داء السكري ألا تتناول أكثر من ثمرة أو تمرتين في المرة الواحدة وتناولها جنباً إلى جنب مع مصدر للبروتين مثل حفنة من المكسرات مما يسمح لهضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ قليلاً ويساعد على منع ارتفاع نسبة السكر في الدم وضمن خطة غذائية محسوبة. بل ستفيد مرضى السكري في احتوائها على مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تقلل من الالتهابات في الجسم لأنها غنية بالبوليفينول إلى جانب العديد من العناصر الغذائية والمركبات الأخرى التي تساعد في مقاومة الأنسولين.

## إمكانية تضمين التمرور في النظام الغذائي لفقدان الوزن

يعتبر كل من النظام الغذائي والتمارين الرياضية جزءاً لا مفر منه في رحلة إنقاص الوزن، لن يوفر لك فقدان أي من الاثنين النتيجة المرجوة لخسارة الوزن. ولكن عليك أن تكون دقيقاً جداً بشأن ما تأكله أثناء محاولتك التخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة، يجب أن تكون المواد الغذائية مغذية وغنية بالألياف وقليلة السعرات الحرارية والتمرور ثمار ممتازة تناسب هذه الفئة. هذه الفاكهة الحلوة

صحية لها العديد من الفوائد الصحية المؤكدة وفقدان الوزن هو واحد منها، تساعد فاكهة التمر على طرد السموم من الجسم، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وتقليل الالتهابات لكونها غنية بالعديد من العناصر الغذائية والألياف ومضادات الأكسدة.

### القيمة الغذائية:

- الكربوهيدرات: (44 - 88 %).
- الألياف الغذائية: (6.4 - 11.5 %).
- البروتين: (2.3 - 5.6 %).
- الدهون: (0.2 % - 0.5 %) كما تحتوي على الحديد والمغنيسيوم والنحاس والكالسيوم والصوديوم والفيتامينات الأساسية.

كيفية تأثير التمرور في إنقاص الوزن: تحتوي على نسبة عالية من الألياف وتعتبر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف تبطئ عملية الامتصاص في الأمعاء الغليظة مما يجعل الفرد يشعر بالشبع لفترة أطول من الوقت. وتساعد الألياف أيضاً في إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة في الأمعاء مما يساعد في عملية الهضم ويعزز عملية التمثيل الغذائي في النهاية.

تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة وليست كل الدهون ضارة بالصحة، إذ تساعد الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في التمر على تقليل الالتهاب الذي يحدث لأسباب مختلفة مثل الإصابات والتورم واستهلاك المواد الغذائية غير الصحية. تعتبر مصدر ممتاز للبروتين، عند محاولة التخلص من الكيلوجرامات يحتاج المرء إلى تناول كمية جيدة من البروتين الموجود في التمر فيمكن أن تساعد البروتينات في بناء العضلات وإصلاحها.

يشجع التمر الأسنان المحبة للحلويات لأن التحدي الأكبر عند اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن هو التحكم في تقليل الأطعمة السكرية، والتمرور لن تكبح الشغف والشهية لشيء حلو فحسب بل ستمنع الفرد زائد الوزن من تناول الأطعمة غير الصحية.

إعداد التمور الواجب استهلاكها: قد يساعد التمر في إنقاص الوزن فقط عند استهلاكه باعتدال ويمكن أن يؤدي الإفراط في أي شيء إلى زيادة الوزن، تناول (4 - 5) تمرات يوميا لإشباع رغباتك في تناول الحلويات وإبعاد آلام الجوع، أضف التمر المقطّع إلى سلطة الفواكه أو الحلوى أو فوق السلطة أو تناوله مع كوب من الحليب الدافئ أو العصير أو وضعه في الزبادي أو تقليها في وعاء الصباح من دقيق الشوفان، الكاسترد، الصلصة، التغميس، الكعك، إلخ.

### الآثار الجانبية لاستهلاك التمور:

مشاكل في البطن: تعتبر التمر مصدراً ممتازاً للألياف، والتي بشكل مفاجئ يمكن أن يكون لها تأثير عكسي، فإذا لم تكن قد تناولت بالفعل ما يكفي من الألياف فإن تناول الكثير من التمر يعني ببساطة تناول كمية زائدة من الألياف ويمكن أن يؤدي هذا التدفق المفاجئ إلى مشاكل وآلام في البطن مثل الإمساك والانتفاخ.

نوبات الربو: يمكن أن يؤدي التمر إلى الحساسية ويمكن أن تسبب الحساسية الربو، فمن الأفضل أن يتوخى الأفراد المعرضون للإصابة مزيداً من الحذر. في الواقع يعاني (70 - 80 %) من المصابين بالربو من حساسية تجاه المواد المحمولة بالهواء مثل العفن الموجود أيضاً في التمور المجففة أو لوجود الكبريتيت.

- **الطفح الجلدي:** يمكن أن تسبب الفاكهة المجففة مثل التمر طفح جلدي، والمسبب هو مادة الكبريتات. يمكن أن يحدث الطفح أيضاً بسبب العفن الموجود في العديد من الفواكه المجففة، ومن بينها التمر لذا راقب هذه الأعراض بعد تناول التمر المجفف من آلام في المعدة، الانتفاخ، إسهال، الطفح الجلدي وقد يعاني بعض الأشخاص من حساسية في العين مصحوبة بحكة أو احمرار في العين أو دموع أو سيلان الأنف بعد تناولها.

- **زيادة الوزن:** التمر مرتفع نسبياً في السعرات الحرارية وكثافة الطاقة، ويمكن أن يساهم في زيادة الوزن. يحتوي التمر على (2 - 2.8) سعرة حرارية لكل جرام واحد

مما يعني ببساطة أنها أطعمة ذات طاقة متوسطة الكثافة ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن إذا تم تناول التمر بكميات كبيرة.

تحديد الوزن الصحي يُعرف بحسب منسوب كتلة الجسم (BMI) الذي يحسب نسبة الوزن على الطول ويعطي مقاييس دقيقة لدهون الجسم عن قياس الوزن فقط. ويحدد منسوب كتلة الجسم مخاطر تطور السكري والسرطان وأمراض القلب، فإن زائدي الوزن ذو مقياس (25-29.9) والسمينين ذو مقياس (30 وأكثر) ومن هم في مقياس (أعلى عن 35) ذوي فئة السمنة المفرطة. وهذه التعريفات تعتبر أساساً لدلائل بأن الكثير من الأفراد ممن تخطوا مقياس (25 وأكثر) يتطور لديهم خطر زيادة مستوى الكوليسترول الضار والكلّي والسكري في الدم وبداية ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع ضغط الدم.

- **توزيع الوزن:** بينت الدراسات في الأفراد زائدي الوزن، أن توزيع الدهون الزائدة في الجسم قد يؤثر على خطر تطور أمراض القلب الوعائية والسكري لديهم. ومقارنة لشكل الإحاطة في الأفراد الذين يخزنون الدهون حول الوركين والفخذين، فإن أفراد شكل التفاحة تزيد لديهم الخطورة أكثر، ومن لدية السمنة البطنية (بطن الدب) وهذه ليست بدعابة أبداً فإن أي زيادة طفيفة بالسنتيمترات حول الخصر قد يكون مؤشراً على مشاكل صحية قادمة.

- **تسوس الأسنان:** يعتبر التمر مصدراً جيداً لعنصر الفلور وهو مفيد جداً للأسنان لأنه يقوي مينا الأسنان ويمنعها من التسوس. ومع ذلك التمر غني بالسكر والكربوهيدرات المعروفة بإحداث تسوس الأسنان وتسبب تسوس الأسنان، أفضل طريقة لحماية الأسنان من التسوس هي غرغرة الفم بالماء وتنظيف أسنانك بانتظام صباحاً ومساءً. سيساعد ذلك في إزالة السكر والكربوهيدرات من الالتصاق بسطح الأسنان وبالتالي سيبقي البكتيريا بعيداً ويمنع الأسنان من التسوس.

- الانتفاخ: يعد تناول التمر مع الماء أمراً سيئاً لأنه يمكن أن يؤدي إلى الانتفاخ، إذ أشارت الدراسات إلى أن سبب الانتفاخ قد يكون بسبب تكون الغازات نتيجة التفاعل بين مستويات السكر العالية في التمر والماء. قد يتم تجنب شرب الماء مباشرة بعد تناول التمر لأنه يمكن أن يسبب السعال. فمن الأفضل شرب الماء أولاً ثم الاستمتاع بالتمر حتى لا تشعر بالعطش.

- الإمساك: الألياف الغذائية الموجودة في التمر مفيدة جداً للمعدة وتساعد في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي وينظم حركة الأمعاء ويضمن التخلص السليم من الفضلات من الجسم وبالتالي يوفر الراحة من الإمساك، إذا كنت تعاني من الإمساك فيمكنك تناول بعض التمر للتخلص من الإمساك. ومع ذلك، فإن زيادة الألياف سيئة يمكن أن تؤدي إلى الإمساك (أو تفاقم حالة الإمساك) حيث تمتص الألياف الغذائية الماء من أجسامنا وتجعل البراز جافاً ويصعب على أجسامنا إخراجها بشكل صحيح.

- زيادة مستوى السكر في الدم: الاستهلاك العالي للتمر ليس مفيداً على الإطلاق للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري بسبب قيمتها الحرارية العالية ونسبة السكر العالية، يوفر تناول ربع كوب من التمر حوالي 24 جراماً من الكربوهيدرات و (105) سعراً حرارياً من الطاقة. والتمر مصدر غني للسكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز والسكر و مؤشر نسبة السكر في الدم لديه هو (103) وهو أعلى من الجلوكوز.

- طلاء الشمع الخطير: يلاحظ على بعض التمور اللمعان الجذاب اللامع على قشرتها الذي يرجع إلى حقيقة أن بعض العلامات التجارية الموردة للتمر تستخدم طلاء الشمع على التمور وهذا يجعلها تبدو جذابة ولامعة وتساعد في زيادة بيع هذه التمور. لكنه ليس جيد بالنسبة للأفراد لأن الشمع المستخدم للطلاء يحتوي على مكونات سامة مختلفة وتناول طلاء الشمع هذا يمكن أن يزعج المعدة ويجعل الفرد يشعر بالغثيان.



- **أمراض الكلى:** يجب على الأفراد المصابين بأمراض الكلى توخي الحذر أثناء تناول التمر، استشر الطبيب بخصوص كمية البوتاسيوم التي يجب تناولها كل يوم.

## نوى التمر.. والأبعاد المستفادة:

تعتبر نوى التمر التي تشكل (6 - 15 %) من الوزن الإجمالي للتمور الناضج هي منتجاً ثانوياً لفاكهة التمر ويتم إنتاجها بشكل كبير في الشرق الأوسط وخاصة في الإمارات. عادة ما يتم التخلص منها أو استخدامها كمكون لتغذية الحيوانات أو تحويلها إلى قهوة خالية من الكافيين من قبل العرب.

تتكون نوى أو بذور التمر من الكربوهيدرات والألياف الغذائية والدهون والرماد والبروتين، ووجد أن محتوى مضادات الأكسدة في زيت بذور التمر (DSO) مشابه لزيت الزيتون، والذي قد يكون مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة من أجل تلبية متطلبات المستهلك. بذور التمر هي نتاج ثانوي لرمي التمر إما لإنتاج التمر مزروعة النوى أو لتصنيع معجون التمر، وهي عبارة عن بذرة صلبة مغلفة عادة ما تكون مستطيلة الشكل محززة بطنياً مع جنين صغير. تزن نوى التمر (0.5 - 4 جرام) وتمثل (6 - 20 %) من وزن الثمرة حسب النضج والصنف والدرجة.

## الفوائد الصحية لبذور التمر

تحتوي على العديد من الخصائص الطبية المذهلة لكونها غنية بمضادات الأكسدة التي تمنع تلف الحمض النووي وتساعد على محاربة الالتهابات الفيروسية المختلفة، من تلك الفوائد الصحية لاستخدام بذور التمر:

1. **منع تلف الحمض النووي:** وفقاً لدراسة أظهرت بذور التمر تأثيراً دفاعياً ضد تلف الكبد الناجم عن المواد الكيميائية وتلف الحمض النووي المؤكسد، توفر بذور التمر الحماية من تسمم الكبد، وقد يُعزى هذا التأثير الوقائي للكبد إلى أنشطة إزالة الجذور الحرة ومضادات الأكسدة.

2. يفيد في علاج مشاكل السكر في الدم: تم العثور على بذور التمر كأداة مفيدة في علاج مشاكل السكر في الدم ومرض السكري ومضاعفاته، وفقاً لتاريخ بحث حديث، أظهرت البذور أثراً وقائية محتملة ضد مضاعفات مرض السكري المبكرة لكل من الكبد والكلية.

3. العوامل المضادة للفيروسات: تعمل بذور التمر كعوامل مضادة للفيروسات ضد الفيروسات البشرية الممرضة المختلفة، قد يكون مفيداً في العلاج والوقاية من العديد من أنواع العدوى الفيروسية. أظهرت الأبحاث أن مستخلصات التمر تظهر قدرة قوية على منع العدوى من (*Pseudomonas phage ATCC 14209*) (B1) وتمنع التحلل البكتيري تماماً.

4. منع تلف الكلى والكبد: بذور التمر غنية بالبروانثوسيانيدينات التي تساعد في الواقع على حماية الكبد والكلية من التلف، تشير إحدى الدراسات إلى أن مستخلص بذور التمر الغني بالبروانثوسيانيدينات يحمي من تسمم الكلى والكبد الناجم عن المواد الكيميائية.

5. مضادات الأكسدة: بذور التمر غنية بمضادات الأكسدة التي لها قدرة إزالة الجذور الحرة، تساعد على حماية الجسم من أضرار الإجهاد التأكسدي، في بحث حديث، يمكن استخدام إمكانات مضادات الأكسدة لتحلل بروتين بذور التمر كمكون غذائي وظيفي محتمل لتعزيز الصحة، وجد بحث آخر أن بذور التمر الإيرانية هي مزیلة قوية للجذور الحرة ويمكن اعتبارها مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة الطبيعية للاستخدامات الطبية والتجارية.

## الفوائد الصحية لزيت بذور التمر

يتم الحصول على زيت بذور التمر من بذور التمر من خلال تقنية استخراج (Soxhlet) يتكون زيت بذور التمر بشكل أساسي من أربعة أحماض دهنية وهي الأوليك واللينوليك واللوريك وحمض البالمتيك، وبعض الفوائد الصحية المعروفة لاستخدام

زيت بذور التمرهي:

1. فوائد للجلد: أثبت استخدام زيت بذور التمر على الجلد آثاره الوقائية ضد التلف الناتج عن التعرض للإشعاع فوق البنفسجي (B-) عند مقارنته مع الجلد الذي لم يتم دهنه بزيت بذور التمر، وجدت دراسة مماثلة أن زيت بذور التمر يمكن أن يُصلح جلد الإنسان والذي يمكن أن يكون بسبب نشاط مضادات الأكسدة. كان وجود مضادات الأكسدة الطبيعية مثل الفينولات والتوكوفيرول في زيت بذور التمر قادراً على منع الضرر التأكسدي للخلايا الكيراتينية الناجم عن تعرض الجلد لبيروكسيد الهيدروجين، بالإضافة إلى ذلك، وجدوا أيضاً أن زيت بذور التمر قد يحمي الجلد من أضرار الإجهاد التأكسدي الناجم عن بيروكسيد الهيدروجين ( $H_2O_2$ ) من خلال عملية بيروكسيد الدهون التي تكون أفضل من زيت الزيتون.

2. يخلق بيئة صحية لفروة الرأس: البيئة المثالية ضرورية لنمو الشعر الصحي، فروة الرأس هي المكان الذي يحصل فيه الشعر على التغذية، ويتكون زيت التمر من كميات وفيرة من أحماض (أوميغا 6) الدهنية وهي دهون متعددة غير مشبعة توفر التغذية لفروة الرأس، وغني بحمض اللوريك وهو حمض دهني مشبع يحتوي على خصائص مضادة للميكروبات والبكتيريا، يساعد ذلك في خلق بيئة مثالية لنمو الشعر عن طريق إزالة قشرة الرأس وحب الشباب.

3. ينغخ الشعر: ترقق الشعر هو جزء طبيعي من الشيخوخة، يحدث تساقط الشعر بسبب العديد من العوامل ولكن الفكرة الأساسية عندما لا تولد خلايانا طاقة كافية، فإن جميع أعضائنا بما في ذلك بصيلات الشعر ستبدأ في التقدم في السن، نتيجة لذلك سيتباطأ نمو الشعر وسيبدأ التساقط قريباً، عندما يحدث هذا ستحتاج إلى فيتامين (ب 2) والأحماض الأمينية لمنعه من التفاقم.

• يحتوي زيت التمر على نسبة عالية من الأحماض الأمينية والريبوفلافين (فيتامين B2) التي قد تحد بشكل فعال من تساقط الشعر، الأحماض الأمينية ضرورية في إنتاج الكيراتين وهو البروتين المسؤول عن تقوية البصيلات وزيادة مرونة الشعر،

ويلعب الريبوفلافين دوراً رئيسياً في إنتاج الطاقة واستعادة الوظيفة الخلوية وتطورها.

4. يحارب الجذور الحرة: التمر غني بالمواد غير الغذائية النشطة بيولوجيا وتسمى المواد الكيميائية النباتية التي تعمل كمضادات للأكسدة، تم تحديد أن التمر هو ثاني أعلى فاكهة مضادة للأكسدة تستهلك في الصين، يتكون زيت التمر من عدة فئات من المكونات النشطة بيولوجيا ومن بينها الكاروتينات، وهو أحد مضادات الأكسدة المعروفة التي تساعد على تقوية الشعر بحمايته من الجذور الحرة.

5. يرطب الشعر: بصرف النظر عن منع قشرة الرأس وحب الشباب في فروة الرأس، يستخدم زيت التمر على نطاق واسع لفوائده المرطبة. تساعد الأحماض الدهنية (أوميغا 6) و (أوميغا 9) الموجودة في الزيت على التحكم في فقدان الماء وبالتالي المحافظة على رطوبة الشعر سليمة وحماية الجلد، لإحياء الشعر الجاف والمتقصف يوصى باستخدام منتجات العناية بالشعر المصنوعة من زيت التمر.

6. يمنع الشيب المبكر: التمر غني بالعديد من الفيتامينات التي تساعد على الحماية من فقدان الصباغ. اثنان منها هما النحاس وحمض البانتوثنيك (فيتامين ب 5)، مما يساعد على تحفيز إنتاج الصباغ. يتم تحديد لون الشعر من خلال كمية الميلانين في الشعر، مع التقدم في العمر ينتج الجسم كمية أقل من الميلانين مما يجعل الشعر رمادي، بينما لا يمكن عكس مسار الشيخوخة يمكن تشجيع الجسم على إنتاج ما يكفي من الميلانين عن طريق تناول الطعام واستخدام المنتجات الغنية بالنحاس وحمض البانتوثنيك بشكل طبيعي مثل زيت بذور التمر.

• كيفية تصنيع مسحوق بذور التمر في المنزل: تغسل بذور التمر وتترك تجف تماما، قد تستغرق فترة الجفاف ما يصل إلى (3) أيام حسب المكان الذي تعيش فيه، بمجرد أن تجف تماما تطحن بذور التمر وتستخدم بنفس طريقة حبوب البن.

- كيفية تصنيع شراب بذور التمر في المنزل: تغسل وتنقع بذور التمر لمدة (24) ساعة، تطحن ببعض الماء.

### كيفية استخدام بذور التمر:

- يستخدم بعض الناس بذور التمر كمادة مضافة للقهوة.
- يضاف شراب التمر إلى الماء الدافئ مع الليمون ويشرب كشاي أو ماء منقوع.
- الحصول على الخبز الصحي بمزج شراب التمر بالعسل بدلاً من المربي.
- إضافة مسحوق التمر إلى العصائر أو السموثي.
- إضافة مسحوق بذور التمر إلى أطباق الخبز مثل البسكويت والكعك.
- إضافة شراب التمر أثناء تحضير تنبيلة السلطة للحصول على فوائد صحية إضافية.

### المفاتيح الإستراتيجية التي تساعدك على تغيير سلوكك التغذوي

- قم بتجزئة الهدف إلى أهداف صغيرة تستطيع السيطرة عليها وقابلة للتحقيق.
- دائماً ضمّن وجباتك المفضلة بطريقة صحية في الأعداد والطبخ، مثلاً: اقطع التمر لشرائح لحبوب الإفطار كاملة النخالة أو للكيك والحلويات بدلاً من قطع الشوكولاتة.

الخطوة السليمة هي تناول غذاء من كل المجموعات الغذائية بشكل:

1. متوازن
2. متنوع
3. كمية مناسبة





عدسة المصور  
نشار تامبياتيل محمد  
© Kiaai

## المراجع الأجنبية والعربية

- <https://www.webmd.com/diet/dried-dates-are-they-good-for-you#2>
- <https://www.healthline.com/nutrition/fodmaps-101>
- <https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-eat-dates#bottom-line>
- <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/food-and-nutrition/faq-20058436>
- <https://www.healthline.com/nutrition/dates-for-diabetes#effect-on-blood-sugar>
- <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/should-you-eat-dates-before-bed-or-empty-stomach-to-reap-maximum-health-benefit-101615021590262.html>
- [https://www.rxlist.com/date\\_palm/supplements.htm](https://www.rxlist.com/date_palm/supplements.htm)
- <https://gomedii.com/blogs/english/health-a2z/9-serious-side-effects-of-dates/>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/include-dates-in-your-diet-for-weight-loss/article-show/70011697.cms>
- <https://www.eatthis.com/news-side-effects-eating-too-many-dates/>
- [https://www.medicinenet.com/how\\_many\\_dates\\_should\\_you\\_eat\\_a\\_day/article.htm](https://www.medicinenet.com/how_many_dates_should_you_eat_a_day/article.htm)
- <https://oureverydaylife.com/store-fresh-dates-26790.html>
- <https://myhalalkitchen.com/know-your-dates-to-enjoy-them-fully/>
- <https://deliciouslydates.com/f/tips-to-keep-dates-fresh-for-a-long-time>
- <https://crystaldates.co/how-to-keep-dates-fresh/>



- <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/multimedia/antioxidants/sls-20076428>
- <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D9%83%D8%B3%D8%A7%D9%8A%D8%AA%D9%88%D8%B3%D9%8A%D9%86>
- <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-dates-benefits-from-improving-bone-health-to-promoting-beautiful-skin-1258714>
- [https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-magnesium-benefits#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_7](https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-magnesium-benefits#TOC_TITLE_HDR_7)
- [https://www.researchgate.net/publication/259493242\\_Date\\_seeds\\_U sage\\_of\\_date\\_seed\\_extract\\_in\\_health](https://www.researchgate.net/publication/259493242_Date_seeds_U sage_of_date_seed_extract_in_health)
- <https://www.omicsonline.org/open-access/identification-of-date-seeds-varieties-patterns-to-optimize-nutritional-benefits-of-date-seeds-2155-9600.S8-008.php?aid=25867>
- <http://www.ipcbee.com/vol9/62-B018.pdf>
- <http://2beingfit.com/date-palm-seeds-health-benefits-nutrition-uses-make-powder/#>
- <https://www.simplyorganicbeauty.com/tag/date-seed-oil/>
- <http://www.feedipedia.org/node/687>
- <https://www.healthbenefitstimes.com/date-seed/>
- <https://www.iraqi-datepalms.net/%D8%A3%D8%B5%D9%86%D8%A7%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D9%88%D8%B1/>
- حميدة، عادل. (2009م). موسوعة الأطعمة في الإسلام وأحكامها بين العلم والإيمان. الطبعة الأولى. دار الرسالة للنشر والتوزيع. الكويت.
- الأنقى، إبراهيم. (1990م). الطب الشعبي. الطبعة الثانية. شركة ابوظبي للطباعة والنشر. أبوظبي.
- ندى زهير الأديب. (2018م)، إطلالة تغذوية... حبة مسك، الطبعة الأولى. براندس لاين للنشر، أبوظبي



---

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي  
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM  
AND AGRICULTURAL INNOVATION

---



## مبادرة سلسلة الـ 50 كُتَيْبَ احتفاءً بعام الـ 50

احتفاءً بالذكرى الـ 50 لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة (1971 – 2021)، بالتزامن مع إعلان عام 2021 هو عام الخمسين، وبناء على توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. أطلقت الأمانة العامة للجائزة مبادرة سلسلة الـ 50 كُتَيْبَ في عام الـ 50 فيما يخص زراعة النخيل وإنتاج التمور وإنتاج التمور والابتكار الزراعي.

هذه المبادرة استقطبت مجموعة كبيرة من الخبرات الأكاديمية المتخصصة من داخل وخارج دولة الإمارات العربية المتحدة وتغطي بها موضوعات علمية، فنية، إرشادية، وقصص نجاح مبتكرة. واستخدام الذكاء الاصطناعي واستشراف المستقبل الزراعي وغيرها... بما يساهم في دعم البنية التحتية للمعرفة العلمية التي لتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور.

أ.د. عبد الوهاب زايد

أمين عام

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

