

## للتمر فوائد .. اعرفيها



التمر منج من الفيتامينات ويسمى كذلك لكثرة ما يحتويه من العناصر المعدنية، مثل الفسفور ، الكالسيوم ، الحديد ، المغنيسيوم، الصوديوم ، الكبريت، الكلور كما يحتوي التمر أيضاً على فيتامينات: أ - ب1 - ب2 - د فضلاً عن السكريات السهلة البسيطة فى تركيبها ويمتاز التمر بعدة فوائد صحية من أبرزها أنه مقو للكبد وملين ويزيد فى القوة الجنسية، ولا سيما مع الصنوبر، كما يعالج خشونة الحلق، وهو من أكثر النباتات تغذية للبدن، كما أن أكله على الريق يقتل الدود ويعمل أيضاً كمقو للعضلات والأعصاب ومؤخر للشيوخوخة، ويحارب القلق العصبى وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية، كما أنه يربط الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات، ويقوى حجات المخ ويكافح الدوار وزوغان البصر والتراخى والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى ويفيد التمر منقوعاً ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية، فيما تكافح أليافه الإمساك وأملاحه تعدل حموضة الدم التى تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكرى.

ويعتبر التمر من أفضل الأغذية فى البلاد الحارة والباردة فهو سهل الهضم(يهضم خلال ساعة تقريباً فى المعدة) ويساعد الجسم على التخلص من الإمساك لأن له أليافاً سليوزية تساعد الأمعاء على حركاتها

الاستدارية إلى جانب أن التمر غذاء فهو فاكهة وشراب وحلوى ودواء ويتركب من 21% ماء، وعدد كبير من الفيتامينات، 1.2% بروتين ، و18% دهونا ، و73%سكريات ، و3% ألياف □ كيلوغرام واحد من التمر يعطى القيمة الحرارية نفسها التى يعطيها كيلوغرام من اللحم، وثلاثة أضعاف ما يعطى كيلوغرام من السمك، ويرطب الأمعاء فيحفظها من الالتهابات والضعف، وهو غنى بسكر العنب وسكر الفاكهة وسكر القصب، ويحوى مادة تخفض ضغط الدم عن الحوامل، ويمد الجسم بالحرارة والفيتامين المساعد على النمو المقوى للأعصاب، ويعطى الحديد اللازم للدم والفسفور المهم للتفكير ويساعد على الهدوء والراحة النفسية لذلك فهو يوصف للعصبيين وثنائى المزاج، كما أن أكله على الريق يقتل الدود. □

وللحصول على وجبة غذاء كاملة من التمر يفضل شرب الحليب معه .

التمور وفوائدها: التمور من أكثر أنواع الفاكهة انتشارا وهى غذاء صحى مركز وطبيعى، وتتميز التمور على كثير من الأغذية باحتوائها على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان ويتغذى على ثمارها كثير من الناس حول العالم، فالتمور غنية بالمواد السكرية 65- 75% كما أنها غنية بالأملاح المعدنية والعديد من الفيتامينات. سكر التمور: تميز نوع سكريات التمور بأنها سريعة الامتصاص تذهب مباشرة إلى الدم، ثم بعد ذلك إلى الخلايا الجسمية ولا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضم معقدة، كما فى النشويات والدهون ولذلك نرى أن رسول □ صلى □ عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصل على رطبات فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء ولهذا الأمر من رسول الهدى عليه أفضل السلام حكمة حيث إن الصائم يعتره نقص بعض أنواع السكريات والتى تمده بالطاقة وكذلك بعض العناصر الحيوية الهامة والتمر وكما هو معروف سريع الهضم والامتصاص ويحتوى على الجلوكوز وكذلك الفركتوز اللذين يمتصان من جدار الأمعاء بشكل سريع وسهل. كما أن البدء بالتمر أو الرطب من الأمور المفيدة صحيا حيث إن معدة الصائم تكون هادئة مسترخية طوال ساعات الصيام فيحبذ صحيا أن تبدأ بمادة غذائية سهلة

الهضم سريعة الإمتصاص. كذلك تعتبر التمور بأنواعها مصدرا جيدا للبتاسيوم والحديد وهى معتدلة فى محتواها من الكالسيوم وتحتوى على نسبة عالية من الفسفور والذى يعتبر منشطا للقوى الفكرية والجسمية كذلك فالتمور غنية بفيتامين أ ومتوسطة فى فيتامينات B1، B2 ومنخفضة فى فيتامين ج، كما يمتاز فيتامين أ، الذى يتواجد بها فى زيادة الوزن حيث يعتبر عامل نمو وذا فائدة فى تقوية الأعصاب البصرية ومكافحة العمى الليلى، أما ما تمتاز به الفيتامينات B1،B2،b المتواجدة بها أنها مقوية أيضا للأعصاب ومليئة للأوعية الدموية.

أما الدهون والبروتين في التمور فتتواجد بنسب ضئيلة جدا.. والتمر مهم جدا للأطفال حيث يعتبر بديلا للحلويات الصناعية التي تضر بالأسنان، حيث يساعدهم على تقوية وتحسين حالتهم الصحية وتناول التمور مع الوجبات الغذائية يخلص الجسم من الفضلات السامة الناتجة من التمثيل الغذائي.

ومن فوائد التمر أن له تأثيرا جيدا على التخلص من الفضلات السامة والتي تنتج من التمثيل الغذائي للمواد الغذائية داخل الجسم، ولقد أشارت الأبحاث العلمية إلى أن سكان الواحات والمناطق الصحراوية لا ينتشر بينهم مرض السرطان وأرجع السبب إلى أنهم يعتمدون على التمر كغذاء رئيسي وهو كذلك غنى بعنصر الماغنسيوم كما ذكرنا وهو واق - بإذن الله - من مرض السرطان.

لقد لوحظ كذلك أن الأملاح القلوية الموجودة في التمر تعمل على تصحيح حموضة الدم الناتجة من الإفراط في تناول اللحوم والنشويات والتي تتسبب في الإصابة بكثير من الأمراض الوراثية كالسكري والنقرس والحصوات الكلوية والتهابات المرارة وارتفاع ضغط الدم، والبواسير وهذا مصداق لقول الرسول صلى الله عليه وسلم "إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه".

كما أن التمر دواء للمصابين بالهزال وذلك أنه غنى بالسكريات الأحادية التي لا تحتاج إلى عمليات هضم، والسكريات الثنائية والتمر لا يحتوى على مواد، تعيق امتصاص الحديد، كما يرفع من درجة كفاءة الامتصاصية في الجسم وخصوصا عند الأطفال.