

دراسة علمية تؤكد: الإفطار على التمر يفعل في جسدك العجائب

[: قصة الإسلام لايت](#)

10:00-2020/04/26

ملخص المقال

تعرف على ما يحدث للجسم عند الإفطار على 3 تمرات لمدة أسبوع واحد



ارتبط التمر لدى المسلمين خاصة بالهدي النبوي الشريف، حيث كان له نصيب كبير في السنة النبوية وما عرف بالطب النبوي، فقد حث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وأوصى به في الكثير من المناسبات بدءاً من تحنيك الطفل به فور ولادته، واشتهر بأنه الطعام المفضل لدى رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم..

فقد قال الصادق المصدوق صلى الله عليه وسلم: «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ» [1].

وقد سن صلى الله عليه وسلم لنا في رمضان أن نغفر على حبات من التمر وحذا لو وتراً كما أوصى صلوات الله وسلامه عليه، فقد روى سلمان بن عامر الضبي، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى مَاءٍ، فَإِنَّهُ طَهُورٌ» [2].

وهناك الكثير في السنة والسيرة النبوية ما يؤيد ذلك، ولا عجب أن العلم الحديث كل يوم يثبت ما نطق به الحق سبحانه وما أوحاه إلى عبده ورسوله الصادق الأمين صلوات الله وسلامه عليه..

فقد نشر موقع "foodprevent" الأمريكي دراسة أجراها قسم علوم الغذاء والتغذية، أن تناول 3 تمرات يومياً لمدة أسبوع واحد يعطي للجسم فوائد صحية كثيرة، ومن هذه الفوائد ما يلي:

1- انخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون
يساعد التمر على عملية مرور الطعام في الجهاز الهضمي والأمعاء والتمثيل الغذائي بشكل صحيح، وينقي القناة الهضمية من أي بكتيريا ضارة.. ويزيد من نمو البكتيريا الجيدة التي تعزز صحة القولون التي تمنع نمو خلايا سرطان القولون، مما يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة به.

2- يمنحك طاقة مذهلة تدوم طويلاً
تتميز التمر باحتوائها على السكريات الطبيعية والجلوكوز والفركتوز والسكروروز بنسبة جيدة، بجانب الألياف والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تمنحك عند تناولها تدفقاً سريعاً للطاقة، وبالتالي يجعلك تنجز مهامك اليومية بنشاط وحيوية.

3- يحسن صحة الجهاز الهضمي

عند تناولك التمور يحصل جسدك على 12 جرام من الألياف، وهو 48% من المدخول اليومي الموصى به للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، كما أن! الألياف تمنع الإمساك وتعزز حركة الأمعاء.

ومن هذا المنطلق أظهرت دراسة سابقة نُشرت في المجلة البريطانية للتغذية أنَّ الأشخاص الذين تناولوا 7 تمر يوميًا لمدة 21 يومًا أظهروا تحسُّنًا في تقليل نسبة الإمساك وزيادة في حركة الأمعاء مقارنةً بالوقت الذي لم يتناولوا فيه التمر.

4- يمكن أن تكون أكثر ذكاءً

تحتوي حبة التمر على فيتامين B6 الذي يعزز أداء الدماغ عن طريق مساعدة الجسم على إنتاج السيروتونين الذي يحسن المزاج، والنورادرينالين يساعد الجسم على التعامل مع الإجهاد ويزيد من قدرة تحمله.

يذكر أن هناك أبحاث أثبتت أن انخفاض مستويات فيتامين B6 يسبب الاكتئاب.

5- علاج البواسير

البواسير هي أوردة بارزة ومنتفخة (متورمة) في فتحة الشرج (Anus) وفي الجزء السفلي من المستقيم، تتكون نتيجة لمجهود أثناء عمل الأمعاء أو نتيجة لضغط شديد على هذه الأوردة، يحدث ذلك غالبًا بسبب شائع وهو الإمساك.

ينصح عديد من الأطباء بتناول حمية غنية بالألياف، وهذا يشمل التمور للمساعدة على التخلص من الإمساك والبواسير.

[1] متفق عليه. صحيح البخاري: كتاب الأطعمة، باب العجوة، (5445). وصحيح مسلم: كتاب الأشربة باب فضل تمر المدينة، (2047).

[2] سنن الترمذي، (695)، 2/71، وقال: إسناده حسن صحيح