

الأسنان من التسوس، كما يحتوي على السلينيوم والذي يساعد في الوقاية من السرطان.

والبروتين الموجود في التمر يحتوي على (٢٣) نوعاً من الأحماض الأمينية، وبعض هذه الأحماض الأمينية غير موجود على الإطلاق في معظم الفواكه الشائعة الأخرى مثل البرتقال والتفاح والموز.

ويحتوي التمر على ستة فيتامينات منها فيتامين (ب١)، (ب٢)، حمض النيكوتينك، والفيتامين (أ).

والتمر كما هو معلوم غني بالألياف، فتشكل الألياف (٤، ٦-٥، ١١٪) من وزنه.

ويحتوي التمر على (٥، ٠ - ٩، ٣٪) من البكتين، والذي يمتاز بفوائده الصحية.

ويختتم البروفسور (مارشال) بحثه بالقول: إن التمر يمكن اعتباره الغذاء المثالي تقريباً؛ حيث يقدم طيفاً واسعاً من العناصر الغذائية والفوائد الصحية المختلفة.

هل يستطيع مرضى السكر تناول التمور؟:

يقول البروفسور (كامبل ميلر) في بحث نشر في مجلة

الفصل السابع

«مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ...»

قال رسول الله ﷺ: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ» رواه البخاري.

هل يمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل؟

هذا هو عنوان بحث نشر في مجلة (Int I Food Sci Nutr) عام ٢٠٠٣م من جامعة (لندن ميتروبوليتان).

يقول كاتب المقال البروفسور (مارشال): إن التمر يحتوي على (١٥) عنصراً معدنياً، وتتراوح نسبة هذه المعادن ما بين (١، ٠ - ٩١٦ ملغ/١٠٠غ) من التمر.

ومن هذه المعادن البورون والكالسيوم والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنزيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والزنك.

ويحتوي التمر على الفلور المستخدم في حماية

واستنتج الباحثون أنّ التمر تعتبر مصدراً مناسباً من مصادر الكربوهيدرات لمرضى السكر - شريطة عدم الإفراط في ذلك - وأن تناول التمر عند مرضى السكر لا يؤدي إلى ارتفاع سريع أو تأرجح شديد في مستوى السكر.

وكانت دراسة نشرت في مجلة (Eur J clin Nutr) عام ٢٠٠٣م قام بها البروفسور (ميلر) قد أشارت إلى أن تناول غذاء يحتوي على التمر واللبن الزبادي (Yoghurt) قد أدى إلى فائدة إضافية خفيفة في السيطرة على مستوى السكر، وهناك دلائل متنامية تشير إلى أن تناول غذاء ذي (مشعر سكري) منخفض يمكن أن يخفض مستوى الكوليسترول ولو بدرجات قليلة^(١).

* * *

(١) Saudi Med J 2002, 23; 536-8

(Saudi Medical Journal) في عام ٢٠٠٢م: لقد أثار ازدياد انتشار مرض السكر في بلدان الخليج العربي - حيث حدث تطوّر سريع في نمط الحياة والمعيشة - اهتمام الباحثين. حيث يعتبر مرض السكر أكثر انتشاراً في تلك المناطق منها في العالم أجمع. حيث يقدر الباحثون أن مرض السكر يصيب ما يزيد عن (٢٠٪) من السكان في سن (٣٠ - ٦٥) سنة في الإمارات العربية وفي المملكة العربية السعودية. ويصيب ما يقرب من (٥٠٪) من الناس في العقد السادس من العمر.

ولا شك أن تعديل نمط الغذاء هو الركن الأساسي لمعالجة مرض السكر. وما زالت هناك حيرة فيما إذا كان التمر يعتبر مصدراً مناسباً للكربوهيدرات لمرضى السكري أم لا؟

وقد قام البروفسور (ميلر) وزملاؤه من جامعة العين بالإمارات العربية بإجراء دراسة على ثلاثة أنواع من التمر هي (خلاص) و(برحي) و(بومعان) للتعرف على ما إذا كان تناول هذه التمر يؤدي إلى زيادة سريعة في سكر الدم أم لا.

وقد وجد الباحثون أنّ هذه التمر ذات (مشعر سكري) (Glycemic Index) منخفض نسبياً، رغم وجود اختلاف بين أنواع التمر المدروسة.