

(البسر) أقلها وأعلاها بالرطوبة والألياف وعلى مريض السكري التعامل مع جميع الأنواع بحذر

نسبة السكريات في التمور تصل إلى 85%!!



التمور غنية بالمواد السكرية 75-85%

نسمع بين الحين والآخر العديد من المعلومات الغير علمية والتي تبني على تخمين أو اعتقاد خاطئ . ومن هذه المعلومات التي تنقل بين الناس إن هناك بعض أنواع من التمور تحتوي على نسبة أقل من السكريات وبالتالي فإنها لا تؤثر على مريض السكري أو على زيادة الوزن وهذه المعلومات غير صحيحة فليس هناك أي نوع من أنواع التمور يمكن أن يتميز بشكل كبير في انخفاض محتواه من السكريات حيث أن نسبة السكريات تتراوح بين أنواع التمور المختلفة بين 70-85% لذلك لا يوجد نوع محدد يتميز بانخفاض السكر بشكل كبير وقبل التوضيح بشكل دقيق في هذه المقال أحب أن أوضح أن للتمور فوائد صحية ولكن يجب الحذر من الإكثار منه لأنه قد يكون سبباً لزيادة الوزن وبالتالي الإصابة بمرض السكري .

التمر:

يعتبر التمر فاكهة وغذاء ودواء ويعتبر جزءاً من غذائنا اليومي وهو يعتبر فاكهة الصحراء و يعتبر الغذاء الرئيسي الذي يتناوله سكان الصحراء خصوصا والناس عامة ليعطيهم القوة والرشاقة ولرفع المناعة لديهم ضد الأمراض حيث يعتبر التمر غني بالمعادن والمواد الغذائية النادرة

الموطن الأصلي للتمر:

هي المناطق تحت الاستوائية وتعتبر منطقة الخليج العربي وإيران الموطن الأصلي لشجرة النخيل التي انتشرت زراعتها في المناطق الحارة الجافة.

وبعد زراعة هذه الشجرة فإنها تمر بخمسة أطوار أو مراحل من التلقيح إلى النضج وهي الطلع بعد التلقيح مباشرة وطور الخلال تصبح الثمرة خضراء وطور البسر حيث يكبر وزن الثمرة ويتغير لونها ثم طور الرطب وبها تبدأ الثمرة بالنضج ويتغير طعمها إلى الحلو وفي النهاية طور النضوج النهائي ويسمى طور التمر و إن هذه الثمرة العظيمة والعالية الفائدة تحوي العديد من المواد الغذائية والمفيدة للإنسان

القيمة الغذائية للتمور :

التمور غنية بالمواد السكرية 75-85% كما أنها غنية بالأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات. وتمتاز سكريات التمور بأنها سريعة الامتصاص تذهب رأساً إلى الدم ثم الخلايا الجسمية ولا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضم معقدة كما في المواد النشوية والدهنية، كما تعتبر التمور مصدراً جيداً للبوليتاسيوم والحديد وهي معتدلة في احتوائها من الكالسيوم وتحتوي على نسبة عالية من الفوسفور والذي يعتبر منشطاً للقوى الفكرية والجسمية. أيضا التمور غنية بفيتامين أ ومتوسطة في فيتامينات B1، B2 ومنخفضة في

فيتامين ج ومن المعروف أن فيتامين أ يساعد على زيادة الوزن (عمل النمو) كما انه ذو فائدة في تقوية الأعصاب البصرية وفي مكافحة العشى الليلي. والتمر يقوي الأعصاب عموماً ويلين الأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامين B1، B2، B6



ويحتوي التمر على مواد سكرية وبروتين وألياف ومواد دهنية وعلى معادن الفوسفور، والكبريت، والحديد، والمنغنيزيوم، والكلورين، والنحاس، والكالسيوم، والبوتاسيوم. وأما البلح فهو غني جداً بالفيتامين (A) وهو فيتامين يقوي النظر، كما يزيد من مقاومة الجسم ضد الأمراض المختلفة. والبلح يساعد على الإمساك بينما التمر يساعد على تليين الأمعاء لما فيه من ألياف طبيعية

تتفاوت نسبة السكر الكلية في التمور كاملة النضج بين 75-85 % من اللب (الجزء الذي يؤكل من الثمرة باستبعاد النوى) يرجع تفاوت نسبة السكريات أساساً إلى نوع النخلة (علمياً أصناف النخيل) وكذلك يرجع إلى عوامل أخرى مثل طريقة خدمة النخيل، منطقة الزراعة، الظروف المناخية، وقت الحصاد، وأخيراً ظروف تخزين التمور (خاصة درجة الحرارة والرطوبة النسبية للجو). هذا إضافة إلى اختلافات بسيطة قد تنتج من طريقة تحليل عينات التمور ودقة أخذ النتائج.

السكريات الكلية الموجودة في التمور تقسم إلى نوعين أساسيين :

(1)- سكريات مختزلة (أحادية أو بسيطة أو متحولة):

هذه السكريات الأحادية تتكون من سكري الجلوكوز والفركتوز وذلك بنسب متساوية (أي 50% لكل منهما) معظم أنواع التمور تحتوي على نسبة عالية من هذه السكريات .

(2)- سكريات ثنائية (سكروز) :



أنواع قليل من التمور تحتوي على هذا النوع من السكر (أشهرها صنف السكري 45% سكروز و 36% مختزلة) والسكر الموجود في التمور يكون معظمه على شكل مزيج متساو تقريبا من الجلوكوز والفركتوز وهذا المزيج يسمى بسكر الأنفرت (المقلوب) inv. Sugar إضافة لذلك فإن السكروز يوجد بنسب مختلفة في التمور وهذا يعتمد على صنف التمور.

بشكل عام ليس هناك اختلاف في كمية السرعات الحرارية بين أي نوع من السكريات المذكورة أما بالنسبة لدرجة حلوة السكريات فنجد أن سكر الفركتوز يتميز بأنه أعلى من السكروز بحوالي مرة ونصف وكذلك من الجلوكوز كما تشير الأبحاث أن سكر الفركتوز يتميز بأنه أبطأ في التحلل إلى الدم عند تناوله والتي تعتبر ميزة له .

نسب السكريات في التمور:

كل أنواع التمور تحتوي على نسبة عالية جداً من السكر لذلك يجب الاحتراس عند تناول كميات كبيرة منها . فتناول التمر بنسب طبيعية لا يسبب أضراراً صحية للشخص الذي لا يعاني من ارتفاع السكر كما هو معلوم لمرضى السكر فالبنكرياس لديهم لا تنتج أنسولين بكمية كافية عند تناول كمية من السكر ولذلك ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم بنسبة عالية . أما من يعاني من مرض السكر «عافاه الله منه» فيتوجب عليه مراجعة طبيب أو أخصائي تغذية لتحديد الكميات القصوى من التمور بناء على التشخيص الدقيق ومجموع السرعات الحرارية المستهلكة يومياً . حيث يتم إدراج التمور وكميتها المستخدمة ضمن البرنامج الغذائي.



التمر ومريض السكري:

السكروز يتحول إلى سكرين أحادي ثنائي يتكون من الجلوكوز والفركتوز وإذا تم تناول هذا السكر والذي يتواجد في سكر الماندة وفي بعض الفواكه مثل التمر فإنه سوف يتم كسره إلى سكرين أحاديين هما (الجلوكوز والفركتوز) لذلك فإن مريض السكري يجب عليه الحذر من جميع أنواع السكر وخاصة إنها جميعا سوف تنتهي في النهاية إلى سكر الجلوكوز وهو السكر الذي يجب إن يدخل إلى الخلايا فإذا لم يتم إدخاله والاستفادة منه وحرقة وإنتاج الطاقة فإنه سوف يرتفع في الدم لذلك فإن الحذر من السكريات بشكل عام مهم جدا عند مريض السكري وخاصة السكريات التي تأتي من الفواكه وخاصة التمر ولذلك فإنه يجب على من يرغب في تناول التمور ضمن الأغذية اليومية ان يكون ذلك بحذر أي بكميات مناسبة بين 5-7 تمرات يوميا ولا يزيد من ذلك من أي نوع من أنواع التمور .

مراحل التمر:

هناك ثلاث مراحل يمكن أن يتناول الإنسان التمر فيها إما بلح (بسر) أو منصف أو تمر ويلاحظ أن أفضل هذه المراحل هو البلح (البسر) حيث ترتفع فيه نسبة الرطوبة وتزيد معها نسبة الألياف وتقل نسبة السكريات ومع تغير البسر إلى الطور المنصف تزيد نسبة السكريات وتقل الرطوبة والألياف وأكثرها نسبة من السكريات هي التمور المكنوز أو المجفف لذلك ينصح بعدم الإكثار من المكنوز أو المجفف لأن نسبة السكر فيه عالية

وهذه صورة توضح أنواع التمور



العجوة



عنبر أو عنبرة



الصفراوي



الصقعي



الحضري



سكرية



السعرات الحرارية تختلف على حسب نوع التمر و حجم الحبة:

المكتومي ((0.0))

شقراء ((1.2))

البرحي ((1.8))

الخلاص ((2.06))

الرشوديه ((3.00))

الصفعي ((4.00))

الروثانة ((7.06))

نبتة علي ((18.09))

السكري ((25.50))

المصدر: مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

في حديث معه؛ ذكر الصيدلي هشام محمد قرشي أن التمر يستخدم كعلاج لمرض نقص البوتاسيوم (Hypokalemia) لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم.

ويزيد الصيدلي هشام قرشي أن التمر يستخدم مصدراً لبعض الأدوية كتصنيع المحاليل الوريدية والمشروبات الدوائية لاحتوائه على كميات كبيرة من سكر الجلوكوز والفركتوز حيث يتم فصلهما واستعمالهما. ويستعمل كذلك مطهراً عند تقليل حموضته وإضافة بعض الخمائر إليه لتحويله إلى إيثيل الكحول. والتمر مسكن أيضاً للألم ومضاد للالتهابات وذلك عند أكسدة الكحول بخميرة «أسيتوباكتراسيتاي» وتحويلها إلى حمض الخليك الذي يستخدم في تصنيع بعض مسكنات الألم. وأضاف الصيدلي قرشي: إن الأبحاث أثبتت أنه يمكن حرق نوى التمر في درجة حرارة عالية جداً في جو خالٍ من الأكسجين للحصول على فحم نوى التمر الذي يمكن استخدامه على شكل أقراص لامتصاص غازات الجهاز الهضمي.

القيمة الغذائية

رغم مايشاع عن التمر بأنه غذاء كامل إلا أنه غير كامل بمعنى أنه لايمكن للإنسان أن يعيش على التمر فقط لفترات طويلة. ورغم هذا فإن التمر غذاء صحي ومفيد ويعتبر من الأغذية المثالية في محتواها من العناصر الغذائية. فهو يحوي أليافاً وسكريات وبروتينات وجزءاً يسيراً من الدهون، كما انه يحتوي على مجموعة من الفيتامينات خصوصاً فيتامين (أ) و (ج) وشيء من فيتامينات (ب) ويحتوي كذلك على جملة من المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم والحديد إلا انه فقير في اليود والمغنيسيوم.

السكريات

المكون الأساسي للتمر هو السكر بأنواعه السكروز (سكر المائدة) والجلوكوز والفركتوز (سكر الفاكهة). وتعتبر هذه السكريات الأهم من الناحية الغذائية، إذ إنها تمد الجسم بالطاقة السريعة. وتتفاوت نسبة السكر الكلي في التمر حسب نوعه ودرجة نضجه لتتراوح بين 12% و 32% من وزن الثمرة في مرحلة الخلال (البسر والرطب)، وترتفع إلى مايتراوح بين 54% و 84% في مرحلة التمر المكنوز. ويمكن أن يقال بصفة عامة: إن التمر في مرحلة الخلال يحتوي على نسبة من السكروز ترتفع وتنخفض حسب النوع. أما في مرحلة التمر المكنوز فإن السكروز يختفي وتصبح نسبة الجلوكوز متساوية مع نسبة الفركتوز وإن اختلفت النسب حسب الأصناف إلا أنها اختلافات طفيفة جداً.

وان كان هناك شيء من الشذوذ عن هذه القاعدة العامة فهي في تمر السكري المكنوز. فهو يكاد يكون الصنف الوحيد الذي يحتوي على نسبة عالية من السكروز. وإن كانت نسبة السكريات وأنواعها في التمور مختلفة فإنه من منظور غذائي يمكن الحكم عليها بنسب السكريات الكلية لأن كل جرام من السكر يعطي السعرات الحرارية نفسها بصرف النظر عن نوعه.

كما أن كمية السكر تزيد كلما زاد تجفيف التمر. والحصاد المبكر للتمور يقلل من نسبة السكر فيها لأنها لاتكون قد نضجت بعد. ولا يمكن تصنيع التمور مالم تصل نسبة السكر فيها إلى حدود معينة.

البروتين

لاعتبر التمور مصدراً للبروتينات. وعادة مايبكون متوسط وجود البروتين في التمور بين 1.5% و 2.5%. ورغم أن نوعية البروتينات جيدة في التمور بصورة عامة إلا أن هناك محدودية لبعض أنواع الأحماض الأمينية في بعضها إذ إنها تعتبر بروتينات ناقصة.



لا يمكن تحديد أنواع الدهون بصورة دقيقة في التمور ذلك أن معظمها يندرج ضمن أنواع الشموع أكثر من كونها دهوناً. وعلى العموم فإن نسبة الدهون في التمور لا تزيد عادة عن 0.3%.

الألياف

تصل نسبة الألياف في التمور في طور الرطب عادة الى ما يتراوح بين 4% و 5% وتقل لحدود 2% في التمور المكنوزة.

ويمثل البكتين النسبة العليا من هذه الألياف. ومعلوم أن البكتين من الألياف الذائبة المفيدة للوقاية من كثير من الأمراض، كما توجد ألياف أخرى بجانب البكتين في التمور مثل اللجنين والسليلوز.

مواد أخرى: تحتوي التمور أيضاً على بعض الفيتامينات والمعادن وشيء من الأحماض العضوية التي تعطيها نكهاتها المميزة. كما أن فيها بعض الانزيمات، أشهرها الانزيم المسمى «انفرتيز» الذي يساعد على نضج التمور. وهو أهم انزيم يؤثر على جودة التمر، إذ يستمر عمله بعد قطف الثمار ويعتبر سبباً في قصر مدة حفظ التمور على صورة رطب إذ انه يعمل على إنضاجها وتحويلها إلى تمر.

التمور الأفضل للرشاقة

وقد يتساءل بعض الناس عن أي التمور أفضل؟

بداية يمكن القطع بأن حجم هذا السؤال أكبر من أن يجاب عليه. لأن الإجابة عليه صعبة.

فمن جهة نجد أن القيمة الغذائية للتمور متقاربة جداً. ومن جهة أخرى فإن مسألة الأفضلية مرتبطة بعدة جوانب: فهل ننظر للأفضلية من ناحية وجود السكر أو الألياف أو الفيتامينات والمعادن؟ أم ننظر لها من جانب السرعات الحرارية لمنشدي الرشاقة؟

إن كان المقصود أي الأنواع أقل في سرعته الحرارية فيمكن القول إجمالاً: إن الرطب أقل في سرعته الحرارية من التمر، وأن أقل أنواع الرطب في سرعته الحرارية هو رطب عجوة المدينة والرزيزي والربيعة. وللرشاقة الحقيقية فإن حلوة حائل لا يزيد ما يزن 100 جرام من الرطب عن 68 سعراً حرارياً. أما رطب الخنيزي والخضري والمكتومي فهو أعلاها في سرعته الحرارية. أما التمور فمتقاربة في سرعته ولا ينصح بالإكثار من تناول التمر المكنوز لمنشدي الرشاقة. وإن كانوا آكله فحلوة حائل والرزيزي هما الأفضل.

أما إن كنا ننظر لأي التمور أعلى في محتواها من المعادن والفيتامينات فهي متقاربة القيمة، إلا ان ربيعة المدينة تحتوي على النسبة العليا من البوتاسيوم والحديد، والخلص يحتوي على النسبة العليا من الكالسيوم، والمكتومي يحتوي على النسبة العليا من الفوسفور وفيتامين (ج)، وصفري خليص فيه النسبة الفضلى من فيتامين (أ).

التحليل المخبري لبعض أصناف التمور (فركتوز - جلوكوز - سكروز)

اسم	فركتوز	جلوكوز	سكروز
خلاص	٣٤,٩٧	٣١,٩٤	٠
مكتومي	٣٧,١٧	٣٣,٠٠	٠
خضري	٣١,٨	٣٣,٣	٠,٦
رومية	٣٢,٠	٣٢,٨	٠,٥
عجوة	٢٥,٦	٣٤,٥	٠,٥
مجهول	٣٤,٣٣	٢٧,٥	٠,٣
ملوكية	١٥,٠٨	٣٥,٨١	٠,٨١
شيشي	٣٠,٩	١٥,٥٣	٣,٢٦
قطارة	٣٠,٩	٣٢,٣	٠,٠
مجنونة	٣٦,٥	٤٠,٤	٠,٤
ذاوية	٢٧,٤	٢٦,٧	١,٥
بريم	٢٧,٠	٢٧,٣	٠,٦
أم خشب	٣٤,٥	٣٥,٣	٠,١
برحي	٣٤,٤	٤٢,١	٠,٣
صقعي	٢٧,٩	٢٩,٩	٣,٧
سكري أحمر	١١,٣٦	١٤,٩٦	٤٠,٤١
سكري أصفر	١٩,٨	٢١,٧	٣٢,٧
نبنة علي	٨,٠٧	٨,٨٩	٤٧,٧٧

النتائج بالنسبة المئوية :

- ١- فركتوز: سكر فواكه . وهو سكر أحادي سهل الهضم.
- ٢- جلوكوز: سكر بسيط لا يحتاج لامتصاص الأنسولين من البنكرياس وأكثر ما يوجد في العسل .
- ٣- سكروز: يحتاج إلى هضم في المعدة عن طريق الأنسولين ولا يناسب مرضى السكري.

فني زراعي: ناصر الموسى

التمر لا يضر مرضي السكري بشرط عدم الإفراط

أكد استشاري أمراض القلب بمستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة الدكتور حسان شمسي باشا أن ثمرة الرطب ليس لها أثر علي ارتفاع سكر الدم شريطة أن يكون ذلك بلا إفراط، وأوضح أن تمر الرطب ليس المسبب لمرض السكر في السعودية أو منطقة الخليج التي تشتهر بزراعة النخيل مشيراً إلي أن للتبدل الحضاري الذي تشهده المنطقة دورا كبيرا في انتشار مرض السكر خلال السنوات الثلاثين الماضية بالإضافة إلي تغير نمط الحياة وما صاحبه من إفراط في الغذاء ومنها الوجبات السريعة التي أصبح الكثيرون يعتمدون عليها محذرا من الإفراط في تناول الوجبات الدهنية بالإضافة إلي قلة الحركة.

وأضاف أن هناك دراسات نشرت في مجلات علمية خلصت إلي أنه إذا أخذ التمر بكميات معتدلة فلن يؤثر ذلك سلبا علي مريض السكر حيث يعتبر التمر ذا مؤشر سكري متوسط وليس عاليا لأنه غني بالألياف وهو بذلك يعد من الأغذية المفضلة لدي مرضي السكري.

وأوصي مرضي السكري بتناول الكربوهيدرات والتي تشكل 55% من إجمالي غذائهم اليومي وعادة تكون النشويات من المركبات التي امتصاصها بطيء وبالتالي يقل ارتفاع نسبة السكر في الدم علي أن يكون تناول التمر بديلا لغذاء آخر وليس مع وجبة كاملة.

و أوضح أن 100 جرام من التمر بها 270 من السعرات الحرارية والتي تعادل 10-12 حبة تمر غذاء مناسب جدا للمصابين بارتفاع ضغط الدم فهو فقير بالصوديوم وغني بالبوتاسيوم والأبحاث العلمية الحديثة تدعو المصابين بارتفاع ضغط الدم إلي تناول غذاء فقير بملح الطعام (وهو كلوريد الصوديوم) وغني بالبوتاسيوم كما أن التمر غني بمعدن هام آخر هو المغنيسيوم الذي يعد نقصه مشكلة تصيب عددا ملحوظا من الذين يتناولون حبوب الديجوكسين أو المدرات البولية والمصابين بهبوط وقصور القلب بالإضافة إلي أنه غني بالحديد فتناول 100 جرام منه يعطي سدس حاجة الجسم اليومية من الحديد. وذكر أن أكثر الناس حاجة للحديد هم النساء في سن الطمث والحوامل واليفع والمصابون بفقر الدم فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول: من أصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر ويقول أيضاً: يا عائشة، بيت لا تمر فيه جياح أهله، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله، أو جاع أهله، قالها مرتين أو ثلاثا

التمر غذاء مفيد للغاية والمشكلة ليست فيه بل في طريقة تناوله بشكل صحي سليم من قبل مريض السكري بالذات، إذ هناك فرق بين تناوله بضع تمرات بعد أكل وجبة الغذاء الصحية وتناوله نفس العدد على معدة خالية من الطعام، فهو بالأصل يعاني من مشكلة لذا لا يأخذ من النصائح الغذائية إلا ما يناسب حالته الصحية أما الإنسان السليم فله أن يتناول التمر على معدة خالية بلا ريب.

اما بالنسبة لسؤالك عن الحكمة من تناول التمر بأعداد فردية وكما نعلم أنها أحد السنن النبوية للرسول محمد اللهم صلي عليه وسلم، فقد اكتشف باحث أمريكي مؤخرا فائدة تناول الرطب أو التمر بأعداد فردية، إذ تبين له أن في حالة تناول التمور بأعداد فردية تتحول السكريات إلى كربوهيدرات تكسب الجسم طاقة، أما إذا تم تناولها بأعداد زوجية، فإن السكريات تتحول إلى سكاكر وبوتاسيوم، ما يتسبب في التأثير على وظائف الكلى

وهذه المعلومة لم أتحقق منها عمليا أو سبق لي قرائتها من مصدر علمي موثوق به.....والله أعلم

من المواقع الجميلة التي أحب الإطلاع عليها قبل السفر

<http://www.foodbycountry.com>