

القيمة الغذائية والعلاجية للتمور



إعداد
أ. د / خالد بن ناصر الرضيمن



النخلة شجرة طيبة ومباركة ، ذات فوائد ومنافع عديدة للإنسان ، وقد كرمها الله وشرفها بذكرها في آيات كثيرة من القرآن الكريم تتجاوز العشرين آية ضمن ست عشرة سورة منها على سبيل المثال لا الحصر ، فقد قال تعالى في سورة مريم :

(وَهَزَيَّا إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ سُاقِطًا عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكَلِمَاتٍ وَأَشْرِيٍّ وَقَرِيٍّ عَيْنًا)
فَأَمَّا تَرِينَ مِنْ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًّا)

(٢٦) علاوة على ذلك فقد ورد النخيل في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة منها على سبيل المثال لا الحصر : (إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليغرسها) ، (النخل والشجر بركة على أهلهم وعقبهم) ، وقوله صلى الله عليه وسلم عن ثمار التمر (أطعموا نساءكم التمر في نفاسهن فإنه كان طعام مريم حين ولدت ، ولو علم الله طعاماً خيراً من التمر لأطعمها إياه) .

والنخلة شجرة ذات أهمية اقتصادية وبيئية في المجتمع السعودي ، فهي تنتج التمور التي تعتبر أهم محصول زراعي في المملكة ، ونادراً ما تجد أرضاً زراعية خالية من أشجار النخيل. وتعتبر التمور أحد السلع الاستهلاكية الأساسية في المملكة حيث تستهلك طازجة أو رطبة أو مجففة أو محفوظة ، وخصوصاً في شهر رمضان المبارك ، كما أن النخلة تساعد على حماية البيئة من التلوث. وتعتبر أشجار النخيل من أكثر النباتات تكيفاً مع البيئة الصحراوية نظراً لتحملها درجات مرتفعة من الحرارة والجفاف والملوحة قد لا تتحملها كثير من النباتات الأخرى. ويوجد في الوقت الحاضر بالمملكة أكثر من ٢٢ مليون نخلة تنتج ما يزيد عن ٨٥٠ ألف طن من أنواع التمور المختلفة ، وتصل أصناف النخيل بالمملكة إلى حوالي ٤٠٠ صنفاً منها ٦٠-٥٠ صنفاً هي الأكثر رواجاً.

الأهمية الغذائية والعلاجية للتمر

إن التمر هو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى . ويعد التمر غذاء مثالياً كافياً للإنسان لاحتوائه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكر والأحماض والمعادن والدهون والبروتينات وغيرها. والتمر له قيمة علاجية هامة حيث ورد في الحديث النبوي الشريف (إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه) ويقول صلى الله عليه وسلم (من أصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر). كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة والمنشطات الجنسية فإذا استخدم مع الحليب فإنه يزيد في الباءة يخصب البدن فالتمر فيه معدن الفوسفور وهو غذاء للحجرات النبيلية وهي حجرات التناسل وهذا يعطي القوة الجنسية بالإضافة إلى أنه يحتوي على الحامض الأميني "الأرجنين" وهو له دور مؤثر في الذكورة حيث يؤدي نقصه إلى نقص تكوين الحيوانات المنوية ومن ثم فله أهمية خاصة لبعض من يعانون العقم نتيجة نقص الحيوانات المنوية لذلك فهو غذاء هام ومفيد يصلح للرجال ويساعدهم على الحفاظ على قدرتهم الجنسية. فالتمر تعتبر من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، فقد روى ابن ماجة بسنده عن أبي هريرة رضى الله عنه (العجوة من الجنة وهي شفاء من السم)، وتحتوي التمر على نسبة عالية من السكريات والتي قد تزيد عن ٧٢% من وزنها الجاف ، ومن هنا يمكن اعتبار التمر من أغنى الفواكه في محتواها من الطاقة الحرارية، فمحتوى ثمار التمر من الطاقة يزيد عن أربعة أضعاف ما تحتويه ثمار التفاح وسبعة أضعاف ما تحتويه ثمار البرتقال و ثلاثة عشرة ضعف ما تحتويه ثمار البطيخ (جدول ١) ، حيث نجد أن كيلوجرام التمر يمد الجسم بما يزيد عن ٣٠٠٠ سعر حرارية والتي تعادل ١٠ كيلو جرام من اللحم. ومن دلائل القيمة الغذائية للتمر أيضاً هو احتوائها على البروتينات والدهون وعلى كميات كبيرة من الأملاح المعدنية والعناصر النادرة ذات الأهمية الغذائية الكبيرة ، ولقد أطلق على التمر لقب منجم لغنائه بالمعادن ، ولقد وجد

أن تناول ٧ تمرات أي ما يقرب من ١٠٠ جرام من التمر يمد جسم الإنسان بكامل احتياجاته اليومية من كل من الماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت ونصف احتياجاته من الحديد وربع احتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم ، وتحتوي التمر أيضاً على كميات لا بأس بها من فيتامين A ومن مجموعة فيتامينات B وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين ، كما أنها تعتبر مصدراً جيداً لحمض

الفوليك ، كما أن التمور تحتوي على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين يقدر بخمسة أضعاف مما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر ، وهذا يؤكد الإدعاء أن تناول التمور لا يؤدي إلى تسوس الأسنان بل يحافظ عليها ، ويؤكد ذلك احتفاظ البدو بأسنان سليمة رغم تناولهم كميات كبيرة من التمور. ومن العادات المحببة لدى المسلمين الإفطار على التمور في رمضان حيث يعطي الصائم جرعة مركزة من الغذاء تخفف من شعوره بالجوع وشراسته للأكل ، كما ينشط التمر العصارات الهضمية ويبقي من الإمساك ويعدل الحموضة في المعدة وفي الدم ، وفي ذلك يقول الحديث الشريف (إذا فطر أحدكم فليفطر على رطبات فإن لم يجد فعلى تمرات فإن لم يجد فعلى ماء فإنه طهور) وفي حديث شريف آخر (من أفطر صائماً بشق من التمر فله الجنة). والجدول رقم (٢) يوضح المكونات الكيماوية للتمور كنسبة مئوية في ١٠٠ جرام منزوعة النوى.

ومضادات الفطريات وأيضا يساعد على تجديد الخلايا وإصلاحها وعلاج الخلايا المصابة .

- ٩- قشرة التمور غنية في الفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة، فلها نشاطات فسيولوجية متعددة من أهمها أنها تعمل منشطاً ومحفزاً للقلب وهي تعمل حتى في وجود كميات قليلة منها. كما أنها تقوي جدران الأوعية الدموية الشعرية وتمنع نفاذيتها ونزيفها كما أنها تعمل كمضادات للفطريات والبكتيريا والفيروسات وكمواد مانعة للسرطان.
- ١٠- التمر لديه فاعلية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك .
- ١١- يخفف من الحموضة والحرقة لاحتوائه على الأملاح القلوية.
- ١٢- دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على الشفاء من الربو وضيق التنفس.

جدول رقم (١) : القيمة الغذائية للتمر مقارنة ببعض أنواع الفاكهة والخضراوات الأخرى.

المحتوى الغذائي للثمار			نوع الفاكهة
دهون (جرام)	بروتين (جرام)	محتوى الطاقة (سعر حرارى)	
٠,٤	٢,٤	٢٣٣	تمر مجفف
٠,٣	١,٢	١٥٦	تمر نصف
٠,٤	١,٠	٧٨	تمر رطب
٠,٥	٢,٥	٢٧٤	تمر بدون نوى
٠,٢	٠,٣	٤٩	تفاح
٠,٢	٠,٥	٥٦	كمثرى
٠,١	٠,٣	٤٦	سفرجل
٠,٢	٠,٨	٧٥	تين
٠,٢	٠,٦	٦٧	عنب
٠,٢	٠,٣	٤٠	مانجو
٠,٢	٠,٣	٣٣	باباي
٠,٣	٠,٨	٤٧	مشمش
٠,٢	٠,٩	٥٤	كرز
٠,٢	٠,٧	٤٦	خوخ
٠,٢	٠,٦	٣٣	برتقال
٠,١	٠,٥	٣٢	جريب فروت

تابع جدول رقم (١) : القيمة الغذائية للتمر مقارنة ببعض أنواع الفاكهة والخضر الأخرى.

المحتوى الغذائي للشمار			نوع الفاكهة
دهون (جرام)	بروتين (جرام)	محتوى الطاقة (سعر حراري)	
٠,١	٠,٢	١٣	بطيخ
٠,١	٠,٧	١٧	شمام
٠,٥	١,٠	٦٠	موز
٠,٢	٠,٥	٣٠	أناناس
٠,١	٠,٦	٤٣	رمان
٠,٥	٠,٧	٣٢	فراولة
--	٠,٩	١٠٥	تمر هندي
--	--	٣٨٦	دبس التمر
٠,١	٠,٧	٢٥٨	دبس العنب

جدول رقم (٢) : المكونات الكيميائية للتمور (في ١٠٠ جرام منزوعة النوى)

المكونات	% المحتوى
ماء	٢٢,٥ %
طاقة	٢٧٤ سعراً حرارياً (كالوري)
بروتينات	٢,٢٠ جرام
دهون	٠,٥ جرام
سكريات	٧٢,٩ جرام
ألياف خام	٢,٣ جرام
رماد (عناصر معدنية)	١,٩ جرام
كالسيوم	٥٩ ملليجرام
فوسفور	٦٣ ملليجرام
حديد	٣ ملليجرام
صوديوم	١ ملليجرام
بوتاسيوم	٦٤٨ ملليجرام
فيتامين A	٥٠ وحدة دولية
ثيامين	٠,٠٩ ملليجرام
ريبوفلافين	٠,١٠ ملليجرام
نياسين	٢,٢٠ ملليجرام

والصفات الطبيعية والمكونات الكيميائية لأهم أصناف التمور السعودية الصالحة للاستهلاك تختلف في مراحل تطورها (الخلال - الرطب - التمر) ويتضح ذلك كما في الجداول (٣، ٤، ٥).

جدول رقم (٣) : الصفات الطبيعية والمكونات الكيميائية لأهم أصناف التمور السعودية الصالحة للاستهلاك في طور البسر (الخلال).

المكونات الكيميائية في الثمار منزوعة النوى (من الوزن الجاف)					نسبة الرطوبة	نسبة النواة إلى الثمرة %	الوزن للثمرة (جرام)	مكان الزراعة	الصنف
دهون	بروتين	السكريات							
		سكريات كلية	سكريات مختزلة	سكروز					
٠,٩٨	٠,٧٢	٧٨,٢٨	٧٣,٣	٤,٩٨	٦٧,٦	٧,٨٧	١١,١٥	القطيف	الخنيزي
٠,٦٣	١,٠٥	٨٣,١٩	٨٣,١٩	-	٦١,٤	٨,٦	١٣,٨٦	القصيم	البرحي
٠,٨٥	٠,٦٤	٧٥,٨٥	٦٥,٦٢	١٠,٢٣	٦٥,٨	٩,٤٥	١٧,٥	نجد وبيشة	الصفري
١,٠٤	٠,٧٨	٨١,٧٢	٨٠,٩٦	٠,٧٦	٦٤,٩	٩,٣	١٣,١٥	المدينة المنورة	الحليه
٠,٩٣	١,١٥	٨٣,١٠	٧٧,٦٧	٥,٤٣	٦١,٣	١٠,١٢	١٤,٣٠	المدينة المنورة	الحلوه
٠,٧٢	٠,٩٤	٧٩,٢٥	٧٧,١٥	٢,١٠	٦٣,٧	١١,٣٠	١٣,٢٢	المدينة المنورة	سكر ينبع

جدول رقم (٤): الصفات الطبيعية والمكونات الكيميائية لأهم أصناف التمور السعودية الصالحة للاستهلاك في طور الرطب والتمر

الدهون	بروتين	المكونات الكيميائية في الثمار منزوعة النوى (% من الوزن)			نسبة الرطوبة	نسبة النواة إلى الثمرة %	الوزن للثمرة (جرام)	مكان الزراعة	الصف
		السكريات							
		سكريات كلية	سكريات مختزلة	سكروز					
٠,٩٦	٠,٩٢	٧٨,٢٨	٧٣,٣٠	٤,٩٨	٣٦,٦	٧,٩٠	١١,٩٣	القطيف	الخنيزي
٠,٩٦	١,٢٤	٧٦,٠٨	٧٥,٢٤	١,٨٤	٤٢,٣٠	٩,٨٥	١٢,٢٥	القطيف	البكيره
٠,٨٩	١,٣٩	٧٩,٩	٧٩,٩٨	-	٣٣,٤٢	٩,٧٨	١١,٦٥	الأحساء	الخلاص
١,١	١,٢٨	٨٠,٠٢	٧٦,٨٧	٣,٥١	٣٧,٥٢	٩,١٥	١١,٢٢	الأحساء	الرزيز
٠,٩٧	١,٧٨	٧٨,٢٥	٧٧,٢	١,٠٥	٣٥,١٤	٩,٨٦	١٥,١٣	نجد	نبوت السيف
٠,٨٩	١,١٣	٧٦,٦٨	٧٢,١٦	٤,٥٢	٣٩,٢٥	١٠,١٣	١٨,٥٠	نجد	الخصري
١,٠٨	١,٨٤	٧٨,٧٣	٧٢,٣٨	٦,٣٥	٣٦,١٥	١٠,٩٠	١٨,١٢	نجد	الصفري
٠,٩٦	١,٢٤	٨٢,٤١	٨١,٤٦	٠,٩٥	٣٢,٥٤	٨,٦	١٣,٢٠	القصيم	البرحي
١,٣٧	١,١١	٨٣,٠٥	٧٥,١٢	٧,٨٤	٣٣,١٧	٩,٥٠	١٢,٣٥	القصيم	السكري
١,٠٥	١,٢٧	٨٠,٣٥	٧٧,٥٦	٢,٧٩	٣٥,٨٥	٩,٩٢	١٤,٦٠	المدينة المنورة	الحلوه
١,٠٨	٠,٩٩	٧٩,٨٥	٧٦,٨٥	٣,٠٠	٣٤,٤	٨,٤٠	١٣,٩٧	المدينة المنورة	الحليه
٠,٩٣	١,٠٨	٨٠,٣٨	٧٨,٦٣	١,٧٥	٣٨,٢	٩,٦٠	١٤,١١	المدينة المنورة	سكر ينبع

جدول رقم (٥) : الصفات الطبيعية والمكونات الكيميائية لأهم أصناف التمور السعودية الصالحة للاستهلاك في مرحلة (التمر)

دهون	بروتين	المكونات الكيميائية في الثمار منزوعة النوى (% من الوزن)			نسبة الرطوبة	نسبة النواة الى الثمرة %	الوزن للثمرة (جرام)	مكان الزراعة	الصنف
		سكريات كلية	سكريات مختزلة	سكروز					
٠,٩٣	١,٥٩	٧٧,٨٢	٤٨,٤٤	٢٩,٣٨	٢٣,٤٢	٩,٣	١١,٤٨	الأحساء	الخلاص
١,١٢	١,٣٢	٧٩,١٥	٥١,٢٠	٢٧,٩٥	٢٢,٦٨	٨,٧٥	١٠,٩٥	الأحساء	الرزيز
٠,٩٨	١,٩٧	٧,٨٧	٤٥,١	٣٣,٦	٢٤,٦	١٠,٠٥	١٤,٧٨	نجد	نبوت السيف
١,٠٥	١,٢٠	٧٢,٧٥	٥٤,١٢	١٨,٧٣	٢٥,٢٧	١١,٢٥	١٨,٢٢	نجد	الخضري
١,١١	٢,٠٥	٧٥,١٥	٥٢,٩٧	٢٢,١٨	٢٧,٣	١٠,١٥	١٧,٤٥	نجد	الصفري
١,٧٣	١,٣٢	٨١,٧٥	٣٦,٠٥	٤٥,٧	٢٢,٧٢	٩,٧	١١,٩٥	القصيم	السكري
١,٦٥	١,٤٥	٧٨,٨	٤٥,٢	٣٣,٦	٢٢,٨	٨,١٠	٢٢,٥	المدينة المنورة	العنبره
١,٦٤	١,٦٢	٧٧,٩٥	٣٨,٤٥	٣٩,٥	٢٣,١	٩,١٥	١٥,٢٤	المدينة المنورة	الثلبي
١,٢٨	١,١٤	٧٨,٣	٤٥,٦	٣٢,٧	٢٣,٢٥	٩,٢٢	١٣,٨٥	المدينة المنورة	الصفاوي
١,٠٩	١,٨٧	٧٦,٥٥	٤٦,٩٥	٢٩,٦	٢٥,١٨	١٠,٠٨	١٤,٣٨	المدينة المنورة	البرني
١,٣٨	٢,١١	٧٤,٦٣	٥١,٦٩	٢٢,٩٤	٢٤,١٦	٩,٨٤	١٣,٨٢	المدينة المنورة	العجوة
٠,٩٦	٢,٠٧	٧٩,٨٢	٣٩,٦٧	٤٠,١٥	١٦,٧٥	١١,١٢	١٣,٤٢	نجد	الصقعي

المراجع :

- ١- عبد الجبار البكر - نخلة التمر - مطبعة العاني - بغداد (١٩٧٢م).
- ٢- محمد علي باشة و عطا الله أبو حسن - تأثير تسميد التربة على الإنتاجية ونوعية الثمار على صنف نخيل الخصري - ندوة النخيل الأولى - الأحساء - ١٤٠٣هـ.
- ٣- محمد علي باشة و عطا الله أبو حسن - تأثير الأسمدة الكيماوية على المحصول، خواص الثمار والمحتويات المعدنية في نخيل البلح صنف خصري - ندوة النخيل الأولى في ٢٨ - ٣٠ جمادي الأولى - ١٤٠٣هـ.
- ٤- فتحي حسين، سعد مصطفى، فليح الشمراني، مصطفى مهدي (١٩٧٦م) - دراسات عن التسميد الأزوتي على أشجار النخيل بالمملكة العربية السعودية وتأثيره على النمو وكمية المحصول وصفات الثمار.
- ٥- فتحي حسين و عبد الله الزيد - النخيل والتمر في المملكة العربية السعودية - إدارة الأبحاث الزراعية - وزارة الزراعة والمياه.
- ٦- قطاع الصناعات الغذائية - إنتاج وتصنيع التمور ومنتجاتها وإمكانية الحصول على منتجات جديدة - الإدارة العامة للتنمية الصناعية - ١٤١٦هـ.
- ٧- إدارة الدراسات الاقتصادية والإحصاء (شعبة البحوث الاقتصادية) وزارة الزراعة والمياه، (٨٧-١٩٨٩ م) الموازنات الغذائية للمملكة العربية السعودية - العدد الثالث - مطابع التقنية للأوفست- الرياض- المملكة العربية السعودية.
- ٨- فهد عبد الله اليعحي، أحمد سعد الحازمي، عباس توفيق عبد الرازق - النيما تودا المتطفلة على النخيل في المملكة العربية السعودية - نشرة إرشادية رقم (٦١). مركز الإرشاد الزراعي - كلية الزراعة - جامعة الملك سعود - الرياض.

- ٩- الكتاب السنوي للإحصاءات الزراعية العربية - الخرطوم المجلد ١٥ - ديسمبر ١٩٩٥م - جامعة الدول العربية - المنظمة العربية للتنمية الزراعية.
- ١٠- عاطف محمد إبراهيم ومحمد نظيف حجاج خليف - نخلة التمر - زراعتها ورعايتها وإنتاجها في الوطن العربي - ١٩٩٣م.
- ١١- عبد الله الغانم، محمد المهيلب، عبد العزيز السعود - تأثير السماد الفوسفاتي على النخيل صنف سكري - (١٩٩٦م).
- ١٢- العبيد عبد الله - الكتيب الإرشادي للنخيل والتمور - مركز الإرشاد الزراعي - كلية الزراعة - جامعة الملك سعود - الرياض - (١٩٩٧م).
- ١٣- عاطف محمد إبراهيم - أشجار الفاكهة - أساسيات، زراعتها، رعايتها وإنتاجها - كلية الزراعة - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية - (١٩٩٨م).
- ١٤- كتاب المؤتمر الدولي عن نخيل البلح - المنعقد في رحاب جامعة أسيوط في الفترة من ٩ - ١١ نوفمبر ١٩٩٩م - جمهورية مصر العربية.
- ١٥- الكتاب الإحصائي الزراعي السنوي العدد الحادي عشر ١٤١٩ هـ ١٩٩٨م - إدارة الدراسات الاقتصادية والإحصاءات (شعبة البحوث الاقتصادية) وزارة الزراعة والمياه- المملكة العربية السعودية.
- ١٦- المفكرة الزراعية - وزارة الزراعة والمياه-إدارة الإرشاد والخدمات الزراعية-شعبة التوعية والإعلام الزراعي- المملكة العربية السعودية - ١٤٢٠ هـ -الطبعة الرابعة.
- ١٧- خالد الرضيمنان و أحمد أبو اليزيد . نخيل التمر في الأنترنت. نشرة فنية إصدار كلية الزراعة والطب البيطري - جامعة الملك سعود - القصيم (١٤٢٤ هـ/٢٠٠٣م).
- ١٨- عمر شرود مادة من بذور التمر لتنظيم سكر الدم. جريدة الرياض . العدد ٨٣٢٤ بتاريخ ١٢/٩/٢٠٠١ م .

- ١٩- حمد عبد الرحمن العبودي . القيم الغذائية للتمر (الرطب) جريدة الرياض . العدد ٨٣٢٤ بتاريخ ١٢/٩/٢٠٠١ م .
- ٢٠- www.fao.org/docrep/t0681E/t0681e00.htm
- ٢١- Kingdomdates.com.sa/Arabic/w_links.htm
- ٢٢- www.ksadates.net
- ٢٣- مجلة العلوم والتقنية – مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية النخيل- الجزء الثاني العدد الحادي والستون السنة السادسة عشر محرم ١٤٢٣ هـ مارس ٢٠٠٢ م