

مدونة المناهج السعودية



بحث عن التمر

التمر من الثمار حلوة المذاق الغنية بالسكريات والكربوهيدرات والكثير من العناصر الغذائية المفيدة والهامة ، وقد تم تصنيفها بكونها وجبة صحية وخفيفة إذا ما تم (Phoenix dactylifera) لجسم الإنسان واسمه العلمي تناولها بطريقة معتدلة، كما يتم إضافته للحلويات والعصائر، حيث يعد من الأغذية الرئيسية التي يتم تناولها بالبلاد العربية ومنطقة الشرق الأوسط.

وتمتاز أشجار النخيل بكونها دائمة الخضرة عالية الطول الذي يبلغ خمسة وعشرون متراً تقريباً، والمنتمية ، وعلى عكس الاعتقاد الذي يقوم أن التمر نوع واحد إلا أنه هناك الكثير (Arecaceae family) لفصيلة النخيلية منها منتشرة حول العالم، ومن أشهرها (المنيقي، الهاللي، العجوة، الصقيعي، الصفري، السكري، روثانة، (الخلاص، تمر الخضر).

مراحل التمر

الزهرة المؤنثة من التمر تتضمن ثلاث مبايض لا يظهر أيها منها حيث لا يمكن رؤية سوى رؤوسها الثلاث فقط، ومن ثم يحدث تلقح لأحد المبايض تلك دون المبيضين الأخران حتى يضمحلان ويسقط غطائهما، ثم يبدأ المبيض الملقح بالنمو لتمر ثمرة التمر بمراحل نمو خمس وهي:

- تعتبر تلك المرحلة هي أول ظهور لثمرة التمر ويبدأ الطور هذا بالتلقيح المباشر والذي يمتد: **الطلع** . لفترة تتراوح ما بين أربعة إلى خمسة أسابيع
- هو ثاني أطوار نمو التمر وفيه تبدأ الثمرة في أخذ الشكل البيضاوي المائل للاستطالة، ويكون: **الخلال** . لونها أخضر وفي تلك المرحلة يزداد حجم ونمو الثمرة بسرعة كبيرة
- يشتهر طور البسر مقارنة بغيره من الأطوار بالزيادة البطيئة في الحجم والوزن، وفيه يتغير: **الفسر** . لون التمر من الأصفر إلى اللون الأحمر أو الأشقر وتمتد مدته ما بين ثلاث إلى خمسة أسابيع
- يبدأ الرطب بذنب مرحلة البسر يليها تحول ثمرة الرطب إلى أن تكون حلوة المذاق ومائية،: **الرطب** . وتتراوح تلك المدة ما بين أسبوعان إلى أربعة أسابيع
- تعتبر تلك المرحلة هي الطور النهائي في مراحل نمو ثمرة التمر وبها يأخذ شكله المتعارف عليه: **التمر** . وبه يتفاوت مقياس التمر ما بين عشرين حتى ستين مم طولاً، وما بين ثمانية حتى ثلاثون مم قطراً، ويكون بداخلها نواة يحيطها غلاف خارجي وفي يعرف بالقطمير.

أنواع التمر

يوجد الكثير من أنواع التمر التي تم تقديرها عددها بحوالي مائتي نوع، وسوف نذكر لكم بالفقرة الآتية أشهر تلك الأنواع:

- (يمتاز بالمذاق الحلو، ويوجد منه نوعان وهما (تمر العجوة الصلب، وتمر العجوة الطري): **تمر العجوة**
- من أشهر الأنواع بين التمور والأكثر ندولاً نظراً لمذاقه الحلو وسعره البسيط، ويتميز: **التمر الخضري** من حيث الشكل بالفتحة المجعدة
- يمر ذلك النوع من التمور بالعديد من المراحل قبل أن يصل لمرحلة النضج التامة: **الرتب أو البلح** ويكون ذو لون ذهبي وطعم سكري، وهو المشهور تناوله إلى جانب القهوة العربية
- من اسمه يفهم مذاقه الحلو الذي يمتاز به كما ويعرف بهشاشة الملمس، أما من حيث: **التمر السكري** الفوائد فإنه يساهم في خفض نسبة الكوليسترول بالجسم، التخلص من الإهاق والتعب وإمداد الجسم بالطاقة، الوقاية من تسوس الأسنان
- يعود أصله للجزائر وهو أحد أنواع التمر الجافة المعروفة بتمر الخبز بسبب أنه أحياناً ما: **تمر ثوري** يتم استبدال الإفطار به بدلاً من الخبز
- هو أحد أعلى أنواع التمور المتعارف عليها ويشتهر بحجم الثمرة الكبير والنواة الصغيرة،: **تمر عنبرة** فهو مصدر غني بالبروتينات
- تمر الصفاوي: تشتهر المملكة العربية السعودية بزراعة ذلك النوع من التمور الذي يعد من أجودها لما يحتوي عليه من معادن فيتامينات كثيرة
- من أكثر الأنواع حودة من بين التمر جميعه فهو مصدر غني بمضادات الأكسدة: **تمر المبروم** والمعادن
- من الأنواع الشهيرة في دولة الجزائر وهو من أهم الأطباق التي يتم وضعها على مائدة: **تمر الكلامي** الإفطار في شهر رمضان، ومن فوائده الصحية أنه غني بالبوتاسيوم
- يقترب مذاقه من الجوز وله قشرة سميكة يميل لونها للأصفر الذهبي، وهو غني: **تمر الزهيدي** بالألياف

تمر المجدول

- يعد ذلك النوع من التمر من أهم التمور الموجودة حول العالم جميعها إذ يقترب طعمه من مذاق الكراميل السكري الذي يبقى أثره الحلو في الفم طويلاً، ويتميز بحجمه الطيبير مقارنةً بالأنواع الأخرى، ونظراً لذلك المذاق السكري يتم من خلاله صناعة الحلويات والعصائر، كما ذكرت الدراسات مدى ما له من فوائد صحية أهمها تقوية جهاز المناعة وتعزيز مقدرته على مقاومة الأمراض

مكونات التمر

يتكون التمر من عناصر غذائية صحية عديدة وجميعها لها فوائد صحية هائلة للجسم فهو مصدر غني بالألياف التي تعمل على الوقاية من الإصابة بالإمساك، إلى جانب ما يتضمنه من مضادات الأكسدة ومنها (الفلافونيدات تلك العناصر تساهم (Phenolic acid، و (حمض الفينوليك (Carotenoids، و(الكاروتينات(Flavonoids إلى حد كبير في الوقاية من الإصابة ببعض أنواع الأمراض المزمنة، كما أنه مصدر غني بالحديد و(حمض : ومكونات أخرى هي (Pantothenic acid البانتوثينيك

- الماء.
- البروتين.
- الدهون.
- الكربوهيدرات.
- الألياف.
- السكريات.
- البوتاسيوم.
- الفوسفور.
- الكالسيوم.
- المغنسيوم.

- الصوديوم
- الحديد
- الزنك
- النحاس
- المتغيز
- فيتامين ب1
- فيتامين ب2
- فيتامين ب3
- فيتامين ب5
- فيتامين ب6
- الفولات
- فيتامين أ
- البيتا كاروتين
- فيتامين ك

فوائد التمر

من خلال تناول التمر يتم الحصول على الكثير من الفوائد الصحية للجسم والتي من أبرزها

- حيث إن التمر من أكثر الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم العالي، في حين أن ما به من **تعزيز صحة القلب** صوديوم هو نسبة قليلة مما يساعد في الحفاظ على صحة القلب وكذلك صحة الجهاز العصبي
- إذ يحتوي على الكثير من المعادن ومنها المغنسيوم، الكالسيوم، البوتاسيوم والفسفور **تقوية العظام** والتي تعمل على حماية العظام من الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها (هشاشة العظام Osteoporosis).
- يعمل تناول التمر على التعزيز من وظائف الدماغ، ويرجع ذلك التأثير إلى ما **تحسين صحة الدماغ** يتضمنه من مضادات أكسدة تعمل على الحد من الإصابة بالالتهابات
- تساعد ما يحتوي عليه من نسبة ألياف عالية على رفع كفاءة عمل الجهاز **تحسين عملية الهضم** الهضمي، حيث يقي من مخاطر الإصابة بالإمساك، وزيادة حركة الأمعاء، إلى جانب مساهمته في الحفاظ على نسبة السكر بالدم
- عام **British Journal of Nutrition** أوضحت دراسة تم نشرها في **الوقاية من مرض السرطان** 2015، أن تناول التمر يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، كما بينت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا سبع حبات من التمر تزيد حركة الأمعاء، وتقي من الإصابة بمرض ألزهايمر

الحكمة من أكل التمر بعدد فردي

- أوصى النبي الحبيب صلى الله عليه وسلم بأهمية تناول التمر لما له من فوائد صحية هائلة كما حث المسلمين على تناول عدد سبع تمرات في كل يوم صباحاً وأن من يقوم بذلك لا يمسه سحر ولا سم وأنه بأمر الله تعالى معافى، وفي ذلك قال رسول الله (مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ، عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمًَّ وَلَا سِحْرًا).
- ولم يثبت وجوب أكل التمر بعدد فردي ولكنها سنة عن الحبيب المصطفى وفي ذلك روي عن الإمام البخاري في صحيحه أن الصحابي أنس بن مالك رضي الله عنه قد قال (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَغْدُو يَوْمَ الْفِطْرِ حَتَّى يَأْكُلَ تَمْرَاتٍ وَقَالَ مُرْجَأُ بْنُ رَجَاءٍ، حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَنَسٌ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَيَأْكُلُهُنَّ وَتَرَأً).
- وحينما سئل بن عثيمين عن وجوب أكل التمر بعدد فردي فأجاب (ليس بواجب؛ بل ولا سنة أن يُفطر الإنسان على وتر ثلاث أو خمس أو سبع أو تسع، إلا يوم العيد، عيد الفطر؛ فقد ثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم- كان لا يغدو للصلاة يوم عيد الفطر حتى يأكل تمرات، ويأكلهن وترأً).

فضل التمر في السنة النبوية

- ورد عن النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم أنه قال (بيت لا تمر فيه، جياغ أهله)، كما ورد عن الرسول محمد أنه قال (إذا أفطر أحدكم، فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً، فالماء فإنه أطهر).
- وقد ورد ذكر التمر في القرآن الكريم بورة مريم حيث ذكر الرطب حين نادى مناد على مريم العذراء عليها السلام خلال وضعها للنبي عيسى عليه السلام أن تقوم بهز شجرة التمر التي تستند عليها لكي يتساقط عليها التمر وتأكل منه لكي تصبح الولاة يسيرة، ولأنها ثمرة مباركة غنية بالفوائد الغذائية من سكريات وطاقة تحتاج إليها المرأة في تلك العملية الشاقة والمرهقة.
- وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية والدراسات العلمية حقيقة فوائد التمر للمرأة في حالة الولادة حيث يبسر منها ويخفض من ألمها ويساعد على تحفيز انقباضات الرحم وتخفيف النزيف المصاحب للولادة، (وقد قال سبحانه في الآية 25 من سورة مريم (وَهَرِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ وَسَاقِطِ عَلَيْنِكَ رُطْبًا جَنِينًا).
- وأحياناً ما يكون تناول التمر عبادة حينما يتم تناوله في وجبة السحور قبل الصوم حيث روي عن أبي (هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال (نعم سحور المؤمن التمر).

أضرار التمر

- في أغلب الأحيان يكون التمر مفيد وآمن تناوله حينما يكون استهلاكه بكميات **المصابون بالسكري** معتدلة، ولم يثبت من خلال الدراسات ما إذا كان هناك مخاطر قد تترتب على تناول كميات كبيرة من التمر أم لا، ولكن نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات دوماً ما يتم تحذير المصابون بالسكري الانتباه من الإفراط في استهلاكه.
- إذ أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أوضحت أن التمر **ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم** الغني بالبوتاسيوم قد يترتب عليه ارتفاع في مستوى ذلك المعدن بالدم خاصة حينما يتم تناوله مع دواء ليزينوبريل، والذي يعمل على تثبيط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، كما يستخدم في علاج حالات ارتفاع ضغط الدم، لذا دوماً ما يُنصح باستشارة الأطباء فيما يتعلق بتناول التمر مع ذلك العقار.
- هو أمر غير شائع بالنسبة لتناول التمر ولا يصاب به العديد من الأشخاص، وحتى **رد الفعل التحسسي** وإن أصيب بتلك الردود متناول التمر فإنها غالباً لا تتعدى الالتهابات بالفم أو الحكة البسيطة، والجدير بالذكر أن تلك الأعراض لا تظهر إلا في الحالة التي يكون التمر مضافاً إليه مواد حافظة مثل تلك التي تضاف للفاكهة المجففة.