

تعرف على أسباب إفطار الرسول على التمر



الخميس 23 يونيو 2016 05:06 م

لماذا فضل الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم التمر ليبدأ به المسلمون إفطارهم في شهر رمضان؟ كتب الدكتور خالد جابر في موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي، قائلا إن النبي عليه الصلاة والسلام كانت أمامه خيارات كثيرة من اللحوم والثريد -وقد كان يحبها- والخضراوات ويضيف: "هل كان اختيار التمر هذا اجتهدا منه عليه الصلاة والسلام؟ أم لكون التمر متوفرا في المدينة آنذاك، أم أن الاختيار كان وحيا من الله تعالى؟ كل الاحتمالات واردة والجزم في أحدها عسير، لكن الذي اكتشفناه في الطب أن التمر فاكهة صحية مباركة، وهي من أفضل ما يفطر عليه الصائمون".

وقال جابر إن التمر فاكهة سكرية، بمعنى أنها تحوي نسبة عالية من السكر الأحادي أو الثنائي السريع الامتصاص، وهذا فعلا ما يحتاجه الصائم عند فطره، فهو بحاجة إلى غذاء يرفع مستوى السكر لديه بسرعة

وأضاف أن التحاليل تشير إلى أن نسبة السكر في الرطب هي 37.6% وهو ما يعطي 163 سعرة حرارية، وفي التمر 73% وهو ما يعطي 318 سعرة حرارية، وذلك لكل مائة غرام

ويشير إلى أنه بمراجعة مصادر التغذية العلمية المعتمدة، يتضح أن التمر والرطب من أعلى الفواكه سعرات حرارية، ولا يقاربا في ذلك إلا الزيتون

ولكنه أضاف أن "ارتفاع السعرات الحرارية في الزيتون مصدره الدهون وليس السكريات، بينما تكون نسبة الدهون في التمر منخفضة جدا، وانخفاض نسبة الدهون عند الإفطار مطلوب، لأن الدهون تأخذ وقتا أطول في الهضم والامتصاص"، ما يعني أن التمر هو أفضل للإفطار حتى من الزيتون