

تعرف على أسباب إفطار الرسول على التمر



الخميس 23 يونيو 2016 م 05:06

لماذا فضل الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم التمر ليبدأ به المسلمين إفطارهم في شهر رمضان؟ كتب الدكتور خالد جابر في موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز العربية للمحتوى الصحي، قائلاً إن النبي عليه الصلاة والسلام كانت أمامه خيارات كثيرة من اللحوم والثريد -وقد كان يحبها- والخضروات [١] ويضيف: "هل كان اختيار التمر هذا اجتهاداً منه عليه الصلاة والسلام؟ أم تكون التمر متوفراً في المدينة آنذاك، أم أن الاختيار كان وحياً من الله تعالى؟ كل الاحتمالات واردة والجملة في أحدها عسيرة، لكن الذي اكتشفناه في الطب أن التمر فاكهة صحيحة مباركة، وهي من أفضل ما يفطر عليه الصائمون".

وقال جابر إن التمر فاكهة سكرية، بمعنى أنها تحتوي نسبة عالية من السكر الأحادي أو الثنائي السريع الامتصاص، وهذا فعلاً ما يحتاجه الجسم عند فطنه، فهو بحاجة إلى غذاء يرفع مستوى السكر لديه بسرعة [٢]

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 [٣]

ويشير إلى أنه بمراجعة مصادر التغذية العلمية المعتمدة، يتضح أن التمر والرطب من أعلى الفواكه سعرات حرارية، ولا يقاريها في ذلك إلا الزيتون [٤]

ولكنه أضاف أن "ارتفاع السعرات الحرارية في الزيتون مصدره الدهون وليس السكريات، بينما تكون نسبة الدهون في التمر منخفضة جداً، وأنخفاض نسبة الدهون عند الإفطار مطلوب، لأن الدهون تأخذ وقتاً أطول في الهضم والامتصاص"، ما يعني أن التمر هو أفضل للإفطار حتى من الزيتون [٥]