

التمر بين الإعجاز العلمي والفوائد الصحية للصائمين في رمضان



الأحد 17 مارس 2024 10:30 م

يعتبر التمر وجبة خفيفة صحية، وتشتهر هذه الفاكهة باختلاف أنواعها، منها الطري واليابس والحو والقل حلاوة، يبدأ به المسلمون إفطارهم في شهر رمضان ليمدهم بالطاقة بعد يوم صيام طويل [1]
قال النبي (صلى الله عليه وسلم): "مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ"; رواه البخاري ومسلم، أخبرنا المصطفى (صلى الله عليه وسلم) بهذه السنة العظيمة، فهيا لتتعرف على فوائدها لإحيائها [2]

ما هو التمر؟

التمر هو ثمرة النخيل الذي حنَّ جذعها إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لما فارقه؛ حبًّا فيه وشوقًا إلى قربه، بعد أن كان يستند إليه في خطبة الجمعة، هي النخلة التي نزلت تحتها الصديقة مريم لما ولدت نبيَّ الله عيسى (عليه السلام).
وكما قال تعالى: "فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا [3] فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا [4] وَهَرِي لَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطَبًا حَنِئًا" (مريم: 23 - 25).
فلماذا كانت النخلة وكان الرطب؟ إنه إعجاز إلهي، ودعوة من الحق - سبحانه وتعالى - كي نفكر ونتأمل ونبحث عن السر في ذلك، فقد جاءت الأبحاث الطبية لتكشف عن آثار الرطب التي تعدل آثار العقاقير المبيّنة لعملية الولادة، والتي تكمل سلامة الأم والجنين معًا، وقد وُجد أن التمر يحوي مادة تُنَبِّه تَقْلُصَاتِ الرَّحْمِ، وتزيد من انقباضها، خاصة أثناء الولادة، وهذه المادة تُشبه هرمون الأوكسي توسين، فتساعد على الولادة من جهة، وتقلل كمية النزف الحاصل من جهة أخرى بعد الولادة، ويساعد أيضًا هذا الهرمون على استعادة الرَّحْمِ لحجمه الطبيعي، ويُسهِّم بشكل فعّال في عملية إدرار الحليب للمولود [5]
والحقيقة العلمية التي تمَّ اكتشافها، أن في أكل التمر وترًا فائدة عظيمة غابت عن الكل، اكتشفها طبيب أمريكي بعد أن قرأ في كتاب الطب النبوي، وهي أنك إذا تناولت التمر وترًا - عددًا فرديًا؛ واحدة أو ثلاثًا أو خمسًا أو سبعا - تحول إلى طاقة كربوهيدرات في جسمك، على العكس لو تناولته عددًا زوجيًا؛ فإنه سيتحول إلى سكاكر وبوتاسيوم يؤثر على الجسم ووظائف الكلى [6]

أهم العناصر التي يحتوي عليها التمر

ويحوي التمر العناصر الغذائية الآتية:
الجلوكوز: سكريات حلوة الطعم متبلورة، تذوب في الماء، تُولّد الطاقة التي تُستخدَم في تسيير كثير من التفاعلات الحيوية التي تجري داخل الخلايا [7]

الفركتوز: يتميّز بعدم حاجته إلى أنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة، وبالتالي لا يُمَثَّل عبئًا على مرضى السكر (مرض البول السكري).
الألياف: أهمّها السيلوز والهيموسيليلوز والبكتين، ولها دورها في منع أمراض سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون [8]
العناصر المعدنية: خاصة (البوتاسيوم) الذي يساعد على التفكير، و(الفوسفور) اللازم لاستمرار الحياة وانتظام نبضات القلب ونقل الإشارات العصبية، و(الحديد) الذي يدخل في تكوين هيموجلوبين الدم، (الكالسيوم) الذي يدخل في تكوين العظام والأسنان، كما أنه ضروري لكل ضربة من ضربات القلب، ونقص الكالسيوم يؤدي إلى اضطراب في الجهاز العصبي والعصلي، وتحوي ثمار البلح عنصر (البود) الذي ينشط الغدة الدرقية والهرمون الخاص بها [9]

وسنجد أحاديث شريفة تُحَدِّثنا على أهمية التمر في حياتنا اليومية؛ لاحتوائه على أغلب العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان؛ يقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "بيت لا تفر فيه جياغ أهله" (رواه مسلم وأبو داود والترمذي وابن ماجه).

وقال أيضًا: "من وجد تمرًا فليطبخ عليه، ومن لا يجد فليطبخ على الماء؛ فإنه طهور" (رواه أبو داود والترمذي).

ومن هنا أيضًا قال ابن الجوزي في زاد المسير: "كان السلف يستحبون للنفساء الرطب؛ من أجل مريم (عليها السلام)".

ولذا يصفه الحق - تبارك وتعالى - بقوله: "وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" (النحل: 67).

الفيتامينات في التمر

كما يحتوي التمر على بعض الفيتامينات المهمة للجسم:

فيتامين أ: فيتامين الإبصار، ضروري لسلامة وصحة الجلد، يدخل في عمليات التمثيل الغذائي داخل الخلايا
فيتامين د: مضاد لمرض الكساح، يُحافظ على تركيز الكالسيوم في الدم، له دور في حركة العضلات والفعل الحيوي للعُدد
فيتامين ب1: ضروري للمحافظة على سلامة الأعصاب، ونقصه يؤدي إلى فقدان الشهية
فيتامين ب3: يقي من مرض البلاجرا، نقصه يؤدي إلى اضطراب الأعصاب، والصداع، وضعف الذاكرة
حمض البانثوثينيك: فيتامين مضاد للإجهاد، ويساعد في عمليات التمثيل الغذائي، نقصه يؤدي إلى اضطراب في عمليات التمثيل الغذائي، وتساقط شعر الرأس

حمض الفوليك: وهو العامل المضاد للأنيميا الحادة، يلعب دورًا هامًا في تخليق الأحماض النووية، يقي من مرض تصلب الشرايين
وستظل أسرار التمر والرطب تنكشف يومًا بعد يوم؛ ليقف الإنسان خاشعًا عاجزًا أمام إعجاز آيات الله وأحاديث رسول الله (صلى الله عليه وسلم) والذي أخبر عنه النبي قبل أربعة عشر قرنًا من خلال كتاب مُعجز، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، تنزيل من حكيم حميد، وصدق الحق: "صُغَّ اللَّهُ الَّذِي أَثَقَّنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ" (النمل: 88).

فوائد التمر في رمضان

1. يمد الجسم بالطاقة

يحتاج الجسم إلى الطاقة من مصادر مفيدة ويعد التمر من أفضلها وذلك لغناه بالألياف والفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى أنَّ حبة التمر الواحدة تحتوي ما يلي:

- 66 سعرة حرارية
- 16 جرام من السكريات الطبيعية: ومنها الجلوكوز والفركتوز والسكروز
- مجموعة فيتامينات ب: تساعد في عملية الأيض وتحويل الطعام إلى طاقة

2. يساعد في حل بعض المشاكل الهضمية

الأحماض الأمينية والألياف الغذائية من النوعين القابل للذوبان والغير قابل للذوبان هي من أهم المكونات المسؤولة عن فوائد التمر في رمضان، إذ تعمل على تحفيز عملية الهضم وتسريع مرور الطعام في القناة الهضمية، مما يساعد على:
- التخلص من الإمساك
- يمنع الإصابة بالتهابات القناة الهضمية
- التخفيف من الاضطرابات المعوية: ومنها مرض الارتجاع المريئي والانتفاخ

3. يساعد في تحسين فقر الدم

بعد التعب وضيق التنفس والدوخة من أبرز الأعراض المصاحبة لفقر الدم، ويساعد التمر على التخفيف منها وذلك لأنه: مصدر جيد للحديد: يعتبر نقص الحديد من أشهر العوامل المسببة لفقر الدم، لذلك من الجيد تناول أطعمة غنية به
مصدر غني بالنحاس: يساعد النحاس في عملية امتصاص الحديد وإمداد الجسم بالطاقة

4. يساعد في زيادة الوزن بشكل صحي

لأنه غني بالسكريات الطبيعية والكاربوهيدرات ويحتوي على البروتين فإنَّ التمر يعد غذاءً مساعدًا للراغبين بزيادة وزنهم بشكل صحي، لذلك إذا أردت زيادة وزنك فقد تكون هذه إحدى فوائد التمر في رمضان لك هذا العام