

الإفطار على التمر في رمضان



فوائد التمر أكبر بكثير من حجم حباتها الصغيرة، وقد استحقت نخلة التمر لقب شجرة الحياة بكل جدارة.

- لماذا نفطر على التمر في رمضان؟

التمر مصدر غني جداً بالطاقة. يحتوي التمر على طاقة مركزة، هذه الحبات الصغيرة تعطي الجسم الكثير من النشاط بعد نهار طويل من الصيام، 7 حبات حجم وسط من التمر فيها 315 وحدة حرارية أي ما يعادل الطاقة في 5 قطع فاكهة. كما يحتوي على 10 معادن مختلفة أهمها السيليเนียม، البوتاسيوم، والمغنيزيوم، والكالسيوم.

السيليเนียม في التمر يلعب دور المواد المضاد للأكسدة فيزيل الجذور الحرة التي تؤدي جهاز المناعة والمسببة للسرطان. أمّا البوتاسيوم ينظم أداء القلب، ويخفض ضغط الدم، ويحسن أداء الأعصاب والعضل. كما المغنيزيوم في التمر يحمي جهاز المناعة ويقوي العظام.

التمر أيضاً غني بالفيتامين (ب) (complex B Vitamin) من ضمنها فيتامين (ب6) الأساسي في تكوين الحمض النووي، والذي حسب الدراسات الجديدة قد يحد من الالتهابات لدى مرضى القلب، والروماتيزم، والقولون العصبي. ومصدر لفيتامين (س) (C Vitamin) الذي يرمم خلايا الجسم خاصة الجلد والشرابين.

أخذ التمر على جوع يسهّل على الجسم الاستفادة من المعادن والفيتامينات الموجودة في التمر والتي افتقر إليها خلال النهار الصوم.

التمر غني بالألياف

يحتوي التمر على نسبة عالية من الألياف خاصّة الغير قابلة للذوبان ممّا يجعله صحّي للجهاز الهضمي عند الإفطار. وعلاج فعّال للإمساك خاصّة عصير التمر، الذي تحصل عليه عند نقع التمر بالماء لمدّة يوم ثمّ هرسه وأخذه كعصير. أمّا الألياف القابلة للذوبان في التمر تخفض الكوليسترول السيء في الدم وتحمي القلب والشرايين.

التمر ومريض السكري

على رغم من حلاوة التمر واحتوائه على سكر الغلوكوز والسكروز إلّا أنّّه صحّي لمريض السكري في رمضان، لأنّه ذات مؤشر غليسمي منخفض أي لا يسبّب ارتفاع حاد للسكر، بل يرفع السكر تدريجياً في الدم مقارنة بالأطعمة الأخرى. المهم طبعاً أخذه بكميات معتدلة أنصح ب3-4 حبات في اليوم.

الرطب مفيدة كالتمر ويحتوي على نفس المغذيات، لكنّه محبذ أكثر للرجيم ومرضى السكري لاحتوائه على سعرات حرارية أقل من التمر ونسبة أعلى من الماء.

التمر غذاء كامل وصحّي؛ ولكن الاعتدال في تناوله أساسي لتحقيق كلّ فوائده.

ريم ذبيان/ اختصاصية التغذية وتنظيم الغذاء من الجامعة الأمريكية في بيروت.