التمر.. غذاء وشفاء

للتمر دور مهم في حياة شعوب الجزيرة العربية على مرّ التاريخ؛ فهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب، فضلاً عن أنّه كان غذاء رئيسياً لأزمنة طويلة، واختاره ا طعاماً للسيدة مريم دون الأطعمة الأخرى: (وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا) (مريم/ 25)، وقال النبي (ص) عنه: "بيتَ لا تمر فيه جياع أهله".

تعتبر التمور من الفواكه الغنية بالطاقة، وتقدم في دول الخليج العربي والدول العربية والإسلامية كطبق رئيس في معظم الوجبات، وبصفة خاصة في شهر رمضان المبارك.

- أطوار نمو التمر: تَمُرّ ثمرة التمر بعدة مراحل حتى تصل إلى شكلها النهائي: 1- الحبابوك: ويبدأ هذا الطور بعد التلقيح مباشرة، ويستغرق من 4 إلى 5 أسابيع، وتكون الثمرة صغيرة كروية الشكل من خطوط أفقية خضراء. 2- الكمري: وتكون الثمرة بيضاوية الشكل، ولونها أخضر وطعمها مُر. 3- الخلال أو البسر: وتبلغ الثمرة في هذا الطور حجمها

وشكلها النهائي، وقد أصفّر لونها، أو أصبح مشوباً بالحمرة، وطعمها قابض مع شيء من الحلاوة، وتستمر هذه الفترة من 3 إلى 5 أسابيع. 4- طور الرطب: ويطلق هذا الإسم عندما يصبح النصف المدبب السائب البعيد عن نقطة الإرتكاز على الشمراخ لحمياً، أو النصف الآخر المرتكز على رأسه على الشمراخ بواسطة القمح فإنّه يبقى كما كان في مرحلة الخلال، وكثير من التمور تستهلك في هذه المرحلة، وتبدأ هذه المرحلة بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من نهاية طور الخلال.

5- طور التمر: وهو آخر طور من أطوار نضج ثمار النخيل، وذلك بعد أن ينضج النصف الثاني من الرطب. وتحتوي التمور على نسبة عالية من السكريات تزيد على 85% من وزنها الجاف، كما تحتوي على كميات من الأملاح المعدنية والعناصر النادرة، حيثُ أُطلق عليها لقب منجم؛ لغناها بالمعادن، فتناول 100 جم من التمر يمد جسم الإنسان بكامل إحتياجاته من الماغنيسيوم، والنحاس، والكبريت، وبنصف إحتياجاته من الحديد، وربع إحتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم، وتحتوي التمور السعودية على كميات مرتفعة من الفلور، تقدر بخمسة أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر، ويوجد عالمياً أكثر من 2000 صنف من نخيل التمر، وفي السعودية يوجد نحو 322 صنفاً، وتختص كل منطقة من مناطق السعودية بأصناف معيّنة.

- أنواع التمور: يوجد نحو 400 نوع من التمور في المملكة، ومن أهم هذه الأنواع: البرحي، حاتمي، خلاص، سكري، سلج، صفري، صقعي، عجوة، منيفي، نبوت سيف، هلالي، أبا سويد، الشرقية، الصور العنبرة، أم الحمام، أم الخشب، أم رحيم، أم كبار، برني، بكيري، حضيرية، حقي، خشرم، خضري، دخيني، ربيعي، رزير، روثان، سري، شبيبي، شكل، شقري، صبيحة، سفراء، صفاوي، شلبي عوينات، المسبحية، مكتومي، ونانة، وصيلي، بنت سلطان، ومن أبرز هذه الأنواع تمرة العجوة والبرني، كأكثر الأنواع إقبالاً، لما ورد فيها من الآثار النبوية الشريفة في مزاياها وأشهرها حديث "من أكل في يوم سبع تمرات عجوة على الريق من تمر العالية لم يضره سم، ولا سحر شيطان". فيما تأتي أنواع التمور الأخرى بحسب جودتها وحلاوتها، وتمثل الأسعار تصنيف التمر ومستوى جودته، فالعجوة يصل سعر الكيلو منها إلى 140 ريالاً للكيلو، فيما لا يزيد سعر الأقل جودة على 10 ريالات، ويحرص المشترون على شراء تمر العجوة والأغلبية من تمر البرني وبكميات متفاوتة تتراوح ما بين 5 و20 كيلوغراماً.

كما توجد بعض الصناعات التحويلية لتعبئة التمر في عبوات جذابة وأنيقة أو بالطرق التقليدية ومنها الفذ: وهو الذي يباع كما جني من النخل بعد التنظيف والتنقية، أو المكرتن: وضع التمر في صناديق كرتونية كبيرة، أو المكيس: ويوضع في أكياس بلاستيكية، أو في صفائح من التنك وتسمى تعبئته (بالترقيد)، المطحون: وينزع منه النوى، ثمّ يطحن في مصانع التمور: ليتمكن المستهلك من إستخدامه في أنواع الأطعمة والحلويات التي يحتاجها، الملوز: وهو الذي تم خلطه باللوز، كما يقوم أصحاب المحلات بعرض أنواع التمور المعبأة والمفروطة بأشكال جذابة.

- فوائد التمر الصحية: يحتوي التمر على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة، سكر الفركتوز، وسكر الجلوكوز، ونسبة عالية من الفيتامينات التي تقي من البلاجرا، وكميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام، ونسبة عالية من الفوسفور والحديد، كما يحتوي التمر على الألياف بنسب عالية، ويحتوي طلع النخيل على سكر القصب، ومواد بروتينية عالية القيمة، وعناصر الفوسفور، والكالسيوم، والحديد، وفيتامينات (B) و(D)، مادة الرّنين وهي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية، كما يحتوي على هرمون الأستروجين الذي ينشط المبيض ويساعد على تكوين البويضة، كما يساعد على العلاج من الأنيميا، ويعالج أمراض القلب لإحتوائه على عنصر الحديد، ويعالج الإمساك: نظراً لإحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه "الفركتوز"، ويوقف النزيف في أثناء الحمل؛ لإحتوائه على فيتامين (K) والتاناين الذي هو عبارة عن مادة قابضة، ويخفف من الحموضة والحرقة؛ لإحتوائه على الأملاح القلوية، كما يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والإنتشار؛ لإحتوائه على الماغنيسيوم والكالسيوم.

والجدير بالذكر أنّ هناك بعض أنواع التمور يفيد مرضى السكر؛ وذلك لعدم إحتوائه على أي نسبة من السكروز، والذي يحتاج إلى هضم في المعدة عن طريق الأنسولين، في حين يحتوي على نسب عالية من الفركتوز والجلوكوز، وهي سكريات أحادية لا تحتاج للأنسولين لهضمها، ومن هذه الأنواع: الخلاص، والمكتومي، والقطارة.

- التمور تقي من الحسد والسم: يقول رسول ا (ص): "مَن تصبّح بسبع ثمرات عجوة لا

يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر". ولقد أثبتت التجارب التي أجريت في جامعة هارفرد بالولايات المتحدة أنّ الناس الذين يتعرضون للتسمم عن طريق التعامل مع مادة الرصاص كصناعة البطاريات يعانون من مشكلة الكادميام، والتي هي عبارة عن أحد العناصر الثقيلة التي يؤدي تسممها إلى الفشل الكلوي، ويؤدي إلى مشكلات كبيرة جدّاً، ولو تناولوا سبع تمرات عجوة ستكون (detoxication) أو مضادات السموم في الكبد سليمة، فبسبع ثمرات عجوة تكون (Claition) يعني المعادن الثقيلة تدخل الجسم، وتتكون لها مركبات مخلبية تدخل تحت الجلد، بالإضافة إلى أنّ جزءاً يذيبه وينزله في البراز، وجزءاً يذيبه وينزله في البول هذه العملية تسمى (detoxication) أو عملية مضادات السموم التي تتم من تمر العجوة.