

## التمر.. يقوي الجسم ويكافح الإنهاك



يقوِّي الجسم ويكافح الإنهاك ويفيد لالتهاب الحلق والإسهال ويزيد القوى المناعيَّة عند الإنسان.

التَّمْر (Date The):

اسمه اللاتيني: Dactylifera Phoenix.

تسميته الفرنسيَّة: Datte La.

ذُكر ثمر النخيل الناضج (التمر أو الرطب) في الكتب السماويَّة الكريمة، التوراة والإنجيل والقرآن.

عرفه المصريون القدماء، وتحدَّث عنه الأنطاكي وغيره من أطباء العرب القدامى.

تركيبة الكيميائية (%):

- ماء الفاكهة: 17-28

- السكَّريات: 62-70

- السللولوز (الخلايوس): 2.4-3.3

- البروتينات: 1.9-3.6

- الشحميّات: 0.9-2.5

- الأملاح المعدنيّة: 1.2-2

تركيبه الفيتاميني (ملغ%):

- الفيتامين "ج" (C): 2.5-3

- الكاروتين: 0.03-0.05

- الفيتامين "ب1" (B1): 0.04-0.08

- الفيتامين "ب2" (B2): 0.05-0.07

- الفيتامين "ب ب" (PP): 0.2-0.4

- الفيتامين "ب6" (B6): 0.1-0.2

محتواه من الأملاح المعدنيّة (ملغ%):

- البوتاسيوم: 620-700

- الكالسيوم: 55-65

- الفوسفور: 52-62

- المغنيزيوم: 57-65

- الحديد: 1.8-2.1

- الصوديوم: 24-38

- الكبريت: 60-85

محتواه من العناصر الدقيقة (مكغ%):

- النحاس: 210
- المنغنيز: 150
- اليود: 5
- الكوبالت: بقايا
- الزنك: بقايا
- الموليبدن: بقايا
- السيليسيوم (السليكون): بقايا
- السترونتيوم (عنصر فلزي): بقايا
- الفاناديوم: بقايا

القيمة الطاقيّة لكل 100 غرام منه 273 كيلو كالوري.

فوائده الصحيّة:

- استعمل الطبّ الشعبي الشرقي منذ أقدم العصور التّـمـر [البلح] كوسيلة مقوِّية للجسم عند الإصابة بالأمراض المنهكة.
- وفي العام 1590م تحدث الطبيب وعالم النباتات الإيطالي "پترو ماتولي" (1501-1577م) عن شجرة التّـمـر [النخيل] التي وصفها بتوسُّع ذاكرةً منافع التمر لصحة الإنسان، وخاصةً في حالات:
- نَفث الدّم Haemoptysis.
- التهاب الحلق.
- الإسهالات (إذ يلعب التمر دوراً ماسكاً [قابضاً] للمعدة).
- للتمر مفعول مدرّ للبول قوي، وذلك ناجم عن محتواه الغني بأملاح البوتاسيوم، إذ أن هذه الأخيرة تحل مكان أيونات الصوديوم في "الأحياز بين الخلايا"، حيث تحمل (تجذب) هذه الأيونات معها كميات هامّة من الماء.
- كما للتمر المجفّف تأثير مدرّ للبول (لكنه أخفّ من ذلك المميّز للتمر الطازج). ويعود هذا التأثير إلى وجود مقادير كبيرة من السكّريات فيه.

وينصح بالتمر للأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية Diseases Vascular-Cardio.  
عصير التمر الطبيعي لذيذ الطعم وصحي، وقد استخدمه الطبّ الشعبي الشرقي:  
كأداة وقائية لتقوية الجسم وزيادة قواه الدفاعية، وخاصة بعد التعرّض لمرض شديد وعضال.  
للحصول على عسل التمر.

يحظر تناول التمر في حالات عديدة، نذكر منها:

داء السكري Mellitus Diabetes.

الميل نحو البدانة [النزوع نحو السمنة].

التهاب المعدة والأمعاء الحاد Acuta Gastroenteritis.

التهاب القولون الحاد Acuta Colitis.

المصدر: كتاب العلاج بالفاكهة للكاتب أ. د. حسان جعفر