طرق ذكية لإضافة التمر إلى نظامك الغذائي



وقد انتشرت توصية تناول 3 تمرات كلّ صباح بوصفها عادة صحية، غير أن اختصاصيات التغذية يؤكدن أن التمر مفيد للصحة، دون وجود دليل علمي يحدد عدداً معيناً من التمرات أو وقتاً مثالياً لتناولها.

ما يفعله التمر في جهازك الهضمي

التمر من أكثر الأطعمة كثافةً بالعناصر الغذائية رغم صغر حجمه، إذ تجمع ثمرة واحدة بين الألياف والمعادن والسكريات الطبيعية التي تؤثر في صحة الجهاز الهضمي، فثلاث تمرات من صنف مجدول توفر نحو خمسة جرامات من الألياف الكلية، وهو مقدار لافت لوجبة خفيفة.

أوضحت تيريزا دي لورينزو، أستاذة علوم التغذية في كلية راسيل سيج، أن الألياف غير الذائبة تعزز حركة الأمعاء وانتظامها، في حين تُسهم الألياف الذائبة في خفض مستويات الكوليسترول، وتضيف هذه

الألياف حجماً للبراز وتُسرّع عبوره عبر القناة الهضمية بصورة طبيعية.

رصدت دراسة صغيرة أن الأشخاص الذين تناولوا سبع تمرات يومياً لمدة ثلاثة أسابيع شهدوا زيادة ملحوظة في تكرار حركات الأمعاء، فضلاً عن ذلك، تحتوي ثلاث تمرات مجدول على نحو 200 سعرة حرارية مصدرها الكربوهيدرات والسكريات الطبيعية، ما يجعلها وجبة خفيفة مثالية قبل النشاط البدني.

كيف يساعد التمر على تنظيم مستويات السكر في الدم؟

رغم ارتفاع محتوى التمر من السكريات، تعمل ألياف التمر على إبطاء امتصاص هذه السكريات في مجرى الدم، ما ينتج عنه ارتفاع تدريجي في مستوى سكر الدم بدلاً من ارتفاع حاد ومفاجئ، وهذه الخاصية تجعله خياراً أفضل من كثير من الحلويات المصنّعة.

يساعد التمر على تنظيم مستويات السكر

وأشارت دي لورينزو إلى أن أبحاثاً أُجريت على أشخاص يعانون السكري من النوع الثاني وجدت أن تناول التمر باعتدال لا يؤثر سلباً في مستوى سكر الدم الصيامي أو مستوى الهيموجلوبين السكري، وهو مؤشر على ضبط السكر على المدى البعيد.

يوفر التمر أيضاً البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهما معدنان يُسهمان في استقلاب الكربوهيدرات وتنظيم مستويات السكر، وفق ما أوضحته أفيري زينكر، اختصاصية التغذية المسجّلة، البوتاسيوم يساعد الجسم على تكسير الكربوهيدرات واستخدامها، فيما يشارك المغنيسيوم في إنتاج الطاقة وضبط سكر الدم بصورة مباشرة.

هل للعدد التمرات الثلاثة والصباح أهمية خاصة؟

نشر موقع Healthline مقالًا علميًا يخلص إلى أنّه لا دليل على أن الثلاث تمرات صباحًا تمثّل الجرعة المثلى أو التوقيت الأفضل، وأكدت زينكر أن ثلاث تمرات حصة معقولة، لكن ذلك لا يعني أن أقل أو أكثر يفقد قيمته الغذائية، إذ اختبرت الدراسات المختلفة كميات متباينة دون أن تُرسي إجماعاً على حصة بعينها.

لا يوجد وقت واحد أفضل لتناول التمر، ولا دليل على أن تناوله في الصباح يمنح فوائد أكبر مقارنةً بأوقات أخرى من اليوم، وأوضحت زينكر أن التمر مفيد صباحًا بوصفه معززاً للطاقة خصوصاً قبل النشاط البدني، لكنه قد يكون مفيداً بالقدر نفسه في فترة ما بعد الظهر أو المساء حين يحلّ محلّ الكربوهيدرات المكررة.

طرق ذكية لإضافة التمر إلى نظامك الغذائي والاستفادة من قيمته الغذائية

يمكن الاستفادة القصوى من التمر حين يُقرن بأطعمة تحتوي على البروتين أو الدهون الصحية، كالمكسرات أو زبدة المكسرات أو الزبادي أو الجبن، لتشكيل وجبة خفيفة أكثر توازناً، وهذا التوليف يُبطئ امتصاص السكريات الطبيعية ويعزز الشعور بالشبع مدةً أطول.

نوّهت دي لورينزو إلى أن الحلاوة الطبيعية التي يتمتع بها التمر تجعله بديلًا عمليًا للسكريات المضافة في الوصفات اليومية، من تحضير العصائر إلى الحلويات المنزلية، وهذا الاستخدام يتيح تقليل السكر الصناعي دون التضحية بالمذاق.

والخلاصة أن التمر غذاء نافع بمكوناته وليس بعدده أو توقيت تناوله؛ فإضافته إلى النظام الغذائي بأي كمية معتدلة وفي أي وقت يُعدّ خطوة غذائية مدروسة تستند إلى ما تتيحه الأدلة العلمية المتوفرة حتى الآن..