

التمر..

غذاء و دواء

التمر من ثمار شجرة النخيل التي اشتهرت زراعتها في المناطق المدارية، أي البلاد الحارة التي لا تصل فيها الحرارة إلى حد الإفراط. موطنها الأول شمالي أفريقيا وجنوبي غربي آسيا وبلاد الهند. ويزرع النخيل اليوم في معظم بلدان العالم.. في المناطق التي تمتاز بالمناخ الحار والجاف.

ويميز شجرة النخيل، كما تصفه موسوعة "إنكارتا" بأن جذوعها مستقيمة، يمتد ارتفاعها من عشرة إلى عشرين متراً. كما يمتاز بحزمة الأوراق الظليلة التي تتوج الجذع، تلك الأوراق الكبيرة ذات اللون الأخضر النضر، المثنية على غمد مركزي، يستخرج منها أنواع جيدة من الشمع.

تحمل أغصان النخيل ما يتراوح بين ٢٠٠ إلى ألف ثمرة من البلح، تجتمع في عذاقيل (جمع عذقول) يحمل كل واحد منها ما يصل إلى ١٢ كغ من التمر. تنتج كل نخلة في العام ما يصل إلى ٢٧٠ كغ، يبدأ النخل بالنضوج والعتاء منذ السنة الثامنة، وتبلغ الشجرة نضجها في ثلاثين سنة ولا تشيخ إلا بعد عدة قرون. إن النخل هو هبة الخالق لشعوب شمالي أفريقيا وإيران والجزيرة العربية، لأن ثمره يشكل غذاءً أساسياً لا غنى عنه.

فالتمر والبلح يشكلان غذاء غنياً بالسكر، ذا قيمة غذائية عالية، إذ يحتوي على ٥٨% من السكر، و٢% من الدهون والبروتينات والأملاح المعدنية.

البلح والتمر غذاءً

هما فاكهتان من ألد وأثمن ما خلق الله للناس من خيرات الأرض، ويعود منها أصناف تبلغ العشرين، ويذكر أن أجود البلح هو الآتي من تونس. للتمر قيمة غذائية تجعله من أهم ما وهب الخالق للناس، استعان به أهل الصحراء فأمدّهم بالقوة والنشاط، ومنح أجسامهم الرشاقة. وفي قصص العرب والإسلام ما يؤكد هذه الناحية، فقد كان غذاء المسلمين التمر، إذ لم يكن لهم غذاء إلا ما وهبته الطبيعة؛ ففي بعض حروبهم مع المشركين، روي أن ابن همام السلمي، كان يمضغ بعض تمرات حين نادى النبي (ص) بأله وأصحابه ليبادروا إلى القتال، فرمى ذلك المقاتل التمرات من يده واندفع حتى استشهد، وأثر عنه قوله: "إنه ليس بيني وبين أن أذهب إلى الجنة، إلا بضع تمرات أكلها وأمضي إلى القتال، فيرزقني الله الشهادة".

إن التمر، هذه الفاكهة الصحراوية الممتازة، غنية جداً بالمواد الضرورية لبناء جسم الإنسان، إذ أن كلغ واحد من التمر يعطي ٣٠٠٠ سعرة حرارية، أي ما يعادل الطاقة الحرارية التي يحتاجها إنسان متوسط النشاط خلال يوم واحد. ويحتوي التمر على فيتامين (أ) بنسبة عالية، ويسمى بعامل النمو، لأنه يساعد الفتيان والفتيات والأطفال على النمو، ويمنحهم النشاط، ولا يخشى أن يورث السممة لخلوه من المواد الشحمية والدهنية.

وينصح الدكتور صبري قباني كل من لا يستسيغ فطور الصباح بأخذ بضع تمرات مع كأس من الحليب صباح كل يوم، فإنه بذلك يستقبل نهاره مزوداً بالوقود اللازم لفكره وجسمه، وبالعلاج اللازم لتهدئة أعصابه التي توترها أحداث النهار. والتمر غني بالفوسفور بنسبة عالية، ففي كل مائة غرام من التمر نجد ٤٠ ملغ من الفوسفور، ويدخل الفوسفور في تركيب الأسنان والعظام، وهو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة في جسم الإنسان، وهي حجيرات الدماغ والتناسل. ومن هنا تعرف قيمة التمر الغذائية والدوائية في تعويض ما يفقده أرباب الفكر والعلم، وهو يهب المغتربين قوة ونشاطاً نادريين؛ ولو لم يكن في التمر من فائدة سوى احتوائه على الماغنيزيوم لكفاه بذلك سبباً لجعله في مقدمة الفواكه والأغذية المفيدة. ثم إن التمر غني بعدد من السكاكر كالغلوكوز (سكر العنب) واللاكتوز (سكر الفاكهة) والساكاروز (سكر القصب)، بنسبة ٧٠%، لذا فالتمر وقود وطاقة من الدرجة الأولى، والسكاكر الموجودة فيه سريعة الامتصاص، سهلة التمثل، تذهب رأساً إلى الدم فالعضلات لتهبها القوة والنشاط.

التمر دواء

تأتي أهمية التمر من الناحية الوقائية والعلاجية، من احتوائه على الفيتامين (أ) الذي يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع الخوص وجحوظ الكرة العينية، ويفيد الفيتامين (أ) في تقوية الأعصاب البصرية، ومكافحة العشى الليلي. والتمر دواء فعال في العلاج النفسي، فهو يضفي السكينة والطمأنينة على النفوس القلقة والمضطربة، وقد جعلت المدنية الحديثة كل فرد منا عصبياً متوفزاً، في هذا العصر المتصف بالسرعة الجنونية، فكل ما حولنا مثير.

والتمر باحتوائه على الفيتامين (أ) يبطئ عمل الغدة الدرقية التي يسبب تزايد إفرازها تحسناً عصبياً، إن بضع تمرات صباح كل يوم تجعل من طفل ثائر عصبى، هادئاً مطمئناً. ويحتوي التمر على مجموعة فيتامين (ب) التي تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية، وترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والضعف، والتمر مفيد للكبد واليرقان وتشقق الشفاه، والنقرس والشَّرِّي، وتكسر الأظافر، وجفاف الجلد. ويضم التمر هذه الخصائص الشفائية مجتمعة، ويحتوي التمر على الحديد والفوسفور، فهو دواء الفقراء اليوم. ثم لا ننس أن احتواء التمر على الألياف يجعل منه دواء للإمساك، ناهيك عن وجود الأملاح التي تقلل من حموضة الدم في المثانة عند تناول المشروبات

الكثيرة؛ ومعروف أن حموضة الدم هي المسؤولة عن كثير من الأمراض، كأمراض الكلى والمرارة وارتفاع ضغط الدم والنقرس (الحامض البولي) والبواسير وغيرها.

التمر في مجال الطب القرآني والنبوي

ورد ذكر النخيل في القرآن الكريم في أكثر من موضع، منها قوله تعالى: ﴿ومن النخل طلعه قنوان دانية وجنات من أعناب﴾ [الأنعام: ٩٩]. ومن أبلغ الإشارات قوله تعالى: ﴿وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً * فكلي واشربي وقرني عينا﴾ [مريم: ٢٥-٢٦]. فقد تبين في الأبحاث الطبية أن ثمرة النخيل الناضجة تحمل مادة مقبضة للرحم، تقوي عمل العضلات في الأشهر الأخيرة من الحمل، وتساعد على الولادة، وتقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة. ويحتوي الرطب نسبة عالية من السكاكر السهلة الهضم والامتصاص، وهي مصدر الطاقة الأساسي، وعضلات الرحم تقوم بعمل جبار أثناء الولادة، تتطلب سكاكر بكميات جيدة، وتكون سهلة الهضم وسريعة الامتصاص.. كذلك التي في الرطب، وأطباء التوليد يقدمون للحامل وهي في حالة المخاض الماء والسكر بشكل سوائل سكرية، وقد نصت الآية على إعطاء السوائل أيضاً، وهذا إعجاز آخر، ولعل أهم آثار الرطب أنه يخفف ضغط الدم عند الحوامل لفترة قصيرة، وهذه الخاصية مفيدة، وهي تقلل كمية الدم النازفة، كما أن الرطب من المواد المليئة التي تنظف القولون (القسم الأسفل من الأمعاء الغليظة)، والمليينات النباتية تفيد في تسهيل وتأمين عملية الولادة، ولقد أثبت الطب الحديث صحة سنة الرسول الأعظم (ص) في صيامه وإفطاره، حين كان يقتصر في إفطاره على بضع تمرات وجرعة من الماء، حتى إذا أغطش الليل تناول طعاماً خفيفاً يسد جوعه ويسد حاجة جسمه إلى الغذاء دون شعور بالتخمة أو الامتلاء.

إن الصائم يستنفد بعضاً من طاقة جسمه أثناء النهار وتهبط نسبة السكر في دمه، وعند الإفطار يلتهم الصائم الطعام، ما يعيق عملية الهضم، بينما يكفي تناول بضع تمرات لتجعل وصول السكر إلى الدم سريعاً، ثم إن تناول التمر يسد جوع الصائم فلا يسرف في التهام الأطعمة، ما يجعل الطعام متراكماً في الجهاز الهضمي، فلا تصل المواد المغذية إلى خلايا الجسم إلا بعد بضع ساعات، وهذا ما يسبب الوهن والإرهاق عند الإفطار.

ولو اتبع الصائمون سنة الرسول (ص) فافتتحوا إفطارهم ببضع تمرات وكأس من الماء، أو عصير البرتقال، لجنوا فوائد الصيام الصحية، وتحقق عندها ما جاء في الحديث الشريف: "صوموا تصحوا".

ويجمع شجر النخيل الذي يثمر البلح والتمر بين جمال المنظر وروعته، حتى أن بدر شاكر السياب نظم أروع مقطوعاته الشعرية مستهلاً "أنشودة المطر" بقوله: "عينك غابتنا نخيل ساعة السحر"، وبين عظيم الفائدة الغذائية والدوائية، فسبحان من خلق هذه الشجرة، وجعلها زينة لعباده ورزقاً، قال تعالى: ﴿والنخل باسقات لها طلع نضيد رزقاً للعباد﴾ [ق: ١٠].