

تصنيع تمر وسكريات ----- المحاضرة (5)

Nutritional value of dates القيمة الغذائية للتمر

تعد التمور من الفواكه الضرورية والمهمة فبالإضافة الى رخصها وقدرتها الكبيرة على الحفظ فإنها غنية بالمكونات الغذائية الضرورية لحياة الانسان. و ورد ذكر التمر في القران الكريم والاحاديث الشريفة. وقد روى المؤرخون ان المحاربين القدامى كانوا يتزودون بالتمر في روحاتهم وغدواتهم فيهبون الى غزواتهم وهم ليسوا بحاجة الى طباخين يهيئون لهم الطعام، بل ان بضع تمرات يتناولونها قبل خوض المعركة كانت كافية لسد احتياجاتهم من الغذاء اذ تمدهم بالطاقة الكافية لممارسة نشاطهم.

ولقد ورد في احد التقارير عن اقتصاديات التمور في الوطن العربي ان معدل استهلاك المواطن العربي من التمور يقدر بحوالي 9.6 كغم في السنة وهو ما يعادل 26 غم من التمر في اليوم الواحد. ان استهلاك هذه الكمية من التمر يمد جسم الفرد في اليوم الواحد بحوالي 79 سعرة حرارية، وهذه الكمية من السعرات تشكل 2% من احتياجات الشخص المتوسط النشاط من الطاقة، وهي كمية قليلة جدا نرى ضرورة العمل على زيادتها نظرا لما للتمر من اهمية غذائية كبيرة. والجدول التالي يوضح مقدار ما يعطيه واحد كغم من المواد الغذائية من ضمنها التمر.

جدول (1) كمية السعرات الحرارية لكل كغم من الغذاء

الغذاء	كالتوري / كغ
برتقال	480
مشمش	520
سمك	1000 - 1750
أرز مطبوخ	1800
لحم (دون شحم)	2245
خبز القمح	2295
التمر	3000

ومن اهم مكونات الثمرة

1 الكربوهيدرات

تشكل الكربوهيدرات (معظمها سكر) نسبة عالية من الوزن الجاف للتمر وهي اعلى مما موجود في الكثير من الاغذية الاخرى. وتوجد السكريات في التمر كما اشرنا سابقا على صورتين، سكريات احادية متمثلة بالكلوكوز والفركتوز وسكريات ثنائية (سكروز).

تمتاز السكريات الاحادية بأنها سريعة الامتصاص وسهلة التمثيل تذهب مباشرة الى الدم فالعضلات لتهبها القوة والنشاط ولا يحتاج امتصاصها الى عمليات هضمية وكيميائية حيوية معقدة كما هو الحال في المواد الدهنية والنشوية الموجودة في الخبز والرز مثلا، كما ان سكريات التمر لا تتحصر فائدتها في منح الحرارة والقدرة والنشاط فحسب، بل انها مدرة للبول وتغسل الكلى وتنظف الكبد. ويحتوي كل 100 غم من التمور المنزوعة النوى على حوالي 80 غم من السكر وان احتواء التمور على هذه النسبة من السكريات جعلها تتميز بأنها من اغنى المواد الغذائية وبالنتيجة تعد وقودا من الدرجة الاولى.

2 البروتينات والدهون

فيما يتعلق بمحتوى التمور من البروتين والدهن يلاحظ ان التمور تحتوي كميات قليلة من هذين العنصرين، في حين ان الحليب ومنتجاته تعتبر من الاغذية الغنية بها. لذا فان تناول التمور مع الحليب يكون غذاءا مثاليا يمكن ان يمد الجسم بكامل احتياجاته من العناصر الغذائية وقد وعى سكان البوادي من العرب هذه الاهمية الكبيرة بخلط الحليب بالتمر فاعتمده ولازالوا غذاءا رئيسيا لهم.

3 الالياف

تحتوي التمور على الالياف السيلولوزية وتساعد هذه الالياف الامعاء على حركتها الاستدارية وبذلك تعد التمور ملينا طبيعيا ممتازا، ويذكر ان من يتناول التمر يوميا ينجو من حالات الامساك. وينصح مرضى القولون بتناول التمر بشكل يومي.

4 المعادن

ان من دلائل القيمة الغذائية المرتفعة للتمور غناها بكميات كبيرة من المعادن والعناصر النادرة ذات الاهمية الكبيرة ولهذا السبب اطلق على التمر لقب " منجم ". ومن هذه المعادن الحديد والبوتاسيوم، كذلك تحتوي على الكالسيوم والكبريت والنحاس والفسفور وغيرها، وان محتوى التمر من الفوسفور يزيد عما موجود في المشمش والاجاص والعنب ويدخل الفوسفور في تركيب العظام والاسنان وهو منشط للقوى الفكرية والجنسية. ويحتوي التمر على كميات عالية من الفلورين (130 ميكروغرام/100 جم تمر) وهذه الكمية تقدر بحوالي اربعة اضعاف ما تحويه الفواكه الاخرى من هذا العنصر،

ولما كان هذا العنصر يلعب دورا في المحافظة على سلامة الاسنان ومنع تسوسها فان بإمكاننا ان ندرك ببساطة لماذا يمتلك سكان البوادي اسنان سليمة وقوية. ويذكر ان تناول التمر لا يؤدي الى تسوس اسنان الاطفال كما هو الحال في بقية الحلويات. وإذا اخذنا محتوى التمور من المغنيسيوم بعين الاعتبار نجد انها تحتوي على كميات كبيرة من هذا العنصر تزيد عما موجود في العنب والاجاص والمشمش وانه يدخل في تركيب العظام والأسنان وهو منشط للقوى الفكرية. اثبتت الدراسات وجود علاقة ما بين المغنيسيوم ومرض السرطان وقد لوحظ ان سكان الواحات وأكثرهم من الفقراء والبؤساء لا يعرفون مرض السرطان اطلاقا، والمعتقد ان غنى التمر - الذي يمثل عنصرا مهما في غذاءهم - بالمغنيسيوم هو السبب.

5 الفيتامينات

تحتوي التمور على بعض الفيتامينات بعضها تذوب بالدهن وبعضها في الماء وبكميات جيدة. ومن هذه الفيتامينات الثيامين (فيتامين B1) والريبوفلافين (فيتامين B2) والنياسين (حامض النيكوتينيك) ومن شان هذه الفيتامينات ان تقوي الاعصاب وتلين الاوعية الدموية كما انها ترطب الامعاء وتحفظها من الالتهابات والضعف.

تحتوي التمور على نسبة عالية من فيتامين A (80-100 وحدة) وتعادل نسبة هذا الفيتامين في التمر نسبته في زيت السمك والزبدة، وهو يدخل كعامل مهم في نمو الاطفال ويطلق عليه اسم "عامل النمو" وينصح خبراء التغذية بان يتناول الاطفال التمر كمصدر جيد لهذا الفيتامين، ويفيد ايضا في تقوية اعصاب البصر والأعصاب السمعية، ويوصف فيتامين A في ازمات الكبد وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الاظافر. اما فيتامين C (حامض الاسكوربيك) فإنه يمنع مرض الاسقربوط وضعف الاعصاب. وتعد التمور من اغنى الفواكه في محتواها من الفيتامين المسمى حامض الفورميك الذي يلعب دورا كبيرا في العمليات الحيوية التي تتم في جسم الانسان كما انه يقوم بدور اساسي مع بقية الفيتامينات الاخرى في المحافظة على صحة الانسان. والجدول التالي يوضح اهم الفيتامينات الموجودة في التمر.

جدول (2) محتوى التمور من الفيتامينات

المحتوى	الفيتامين
80 – 100 وحدة دولية	فيتامين أ
0,7 ميلجرام	ثيامين (فيتامين ب1)
0,02 ميلجرام	(ريبوفلافين) فيتامين ب2
0,7 – 2,89 ميلجرام	فيتامين سي
2,1 - 2,99 ميلجرام	نياسين

6 مضادات الاكسدة

يحتوي التمر على نسبة عالية من مضادات الاكسدة الضرورية والمهمة للإنسان مثل الفلافونويدات التي تؤخر شيخوخة الخلايا في الجسم، وتنشط عمل القلب وتقوي جدران الاوعية الدموية الشعرية وتمنع نزيفها، لذا فان تناول التمر يقلل من احتمالات الاصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين، ويمنع زيادة نسبة الكولسترول في الدم لأنه يقلل من معدل امتصاص الكولسترول من الامعاء.

مما سبق نرى ان الله انعم قد علينا بهذه الفاكهة العظيمة ذات الاهمية الغذائية الكبيرة، وإذا ما تمكنا من استغلال هذه الثروة القومية بطريقة جيدة وذلك باستهلاك ما يمكن استهلاكه في صورة طازجة وتصنيع ما تبقى الى اغذية جديدة بدلا من تصديره الى الاسواق الاجنبية بأسعار بخسة لأمكننا ان نسهم الى حد ما في ارساء الامن الغذائي العربي وإبعاد شبح المجاعة عن وطننا العربي.