

فوائد التمر محتواه من العناصر الغذائية يعدُّ التمر مصدراً غنياً بالألياف الغذائية التي قد تساعد على تقليل خطر الإصابة بالإمساك، كما يحتوي على مجموعة من مضادات الأكسدة، مثل: الفلافونيدات (بالإنجليزية: Flavonoids)، والكاروتينات (بالإنجليزية: Carotenoids)، وحمض الفينوليك (بالإنجليزية: Phenolic acid)، التي يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، [١] وبالإضافة إلى ذلك يعدُّ التمر مصدراً غنياً بعنصر البوتاسيوم، [٢] كما يحتوي على مجموعة من فيتامينات ب، وحمض البانتوثينيك (بالإنجليزية: Pantothenic acid). [٣] لقراءة المزيد حول العناصر الغذائية والسعرات الحرارية في التمر يمكنك الرجوع إلى مقال كم سعراً حرارياً في التمر. دراسات حول فوائد التمر أشارت دراسة نُشرت في *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* عام 2015، إلى أن المكملات الغذائية لثمار التمر يمكن أن تمتلك تأثيراً مفيداً في تقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، أو تأخير ظهور المرض، أو إبطاء تقدّمه عند المصابين به. [٤] أشارت دراسةً مخبريةً نُشرت في مجلة *Carbohydrate Polymers* عام 2005، إلى أن مركّب الجلوكان (بالإنجليزية: Glucan) الموجود في التمر يمتلك نشاطاً قوياً مضاداً لتكوّن الأورام، وما زالت هناك حاجة للمزيد من الدراسات لإثبات ذلك على البشر. [٥] أشارت دراسة نُشرت في *British Journal of Nutrition* عام 2015، إلى أن استهلاك التمر يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، كما أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا 7 حبات من التمر بوزن 50 غراماً تقريباً ازدادت لديهم حركة الأمعاء، والسمية الجينية (بالإنجليزية: Genotoxicity) في السائل الموجود في البراز بشكل ملحوظ. [٦] أظهرت دراسةً أوليةً نُشرت في *Journal of Agricultural and Food Chemistry* عام 2009، وبشكل رئيسي صنف الحلوي من قبل الأشخاص الأصحاء يمكن أن يؤثر في مستويات الدهون الثلاثية في الدم، ولكن ما زالت هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد ذلك. [٧] أشارت دراسة نُشرت في مجلة *Food & Function* عام 2005 وأجريت على الفئران، إلى أن استهلاك الرمان مع ثمار التمر، وبذوره له تأثيرٌ مضادٌ لتصلب الشرايين، إذ إنّه ساعد على انخفاض مستوى الدهون المؤكسدة (بالإنجليزية: Lipid peroxidation) في الشريان الأورطي، والإجهاد التأكسدي بشكل أكبر من تناول التمر، [٨] أشارت دراسة نُشرت في مجلة *Althea Medical Journal* عام 2015، إلى أن استهلاك التمر يمكن أن يحسّن حركة الحيوانات المنوية، وشكلها لدى الفئران المصابة بالعقم الناجم عن التعرّض للباراسيتامول (بالإنجليزية: Paracetamol)، ولكن التمر لم يحدث تغييراً في تركيز الحيوانات المنوية. [٩] فوائد التمر للولادة أشارت دراسة نُشرت في *Journal of Obstetrics and Gynaecology* عام 2011، إلى أن استهلاك التمر في الأسابيع الأربعة الأخيرة من الحمل قلل من الحاجة إلى التحريض الصناعي، والحاجة لتعزيز المخاض بشكل ملحوظ، فقد بيّنت النتائج أن النساء الحوامل اللواتي تناولن 6 حبات من التمر يومياً ارتفع لديهنّ متوسط توسّع عنق الرحم، كما أن 96% منهنّ خضعن للمخاض الطبيعي نتيجة لتناول التمر. [١٠] ويمكن أن تعود هذه الفائدة إلى محتوى التمر من المركبات التي ترتبط بمستقبلات الأوكسيتوسين (بالإنجليزية: Oxytocin)، والتي تمتلك تأثيراً مماثلاً لتأثير الأوكسيتوسين في الجسم، وهو الهرمون المسبّب لتقلصات المخاض أثناء الولادة، كما يعدُّ التمر مصدراً جيداً للسكر الطبيعي، والسعرات الحرارية الضرورية للحفاظ على مستويات الطاقة أثناء المخاض، بالإضافة إلى مركبات التانين (بالإنجليزية: Tannin) التي ظهر أنّها تُساعد على تسهيل انقباضات الولادة. [١١] لقراءة المزيد من المعلومات حول تأثير التمر خلال فترة الحمل يمكن الرجوع لمقال فوائد وأضرار التمر للحامل. اقرأ المزيد على موضوع. كوم: أضرار التمر درجة أمان التمر يعدُّ التمر غالباً آمناً لمعظم الأشخاص عند تناوله بالكميات المعتدلة والمستخدم في الطعام، وآثاره الجانبية المحتملة عند استخدامه بجرعات أكبر مثل استخدامه كدواء، كما يعدُّ تناوله آمناً بكميات معتدلة أثناء فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية، ولكن لا توجد معلومات كافية حول سلامة استهلاكه بكميات كبيرة خلال هذه الفترة بشكل خاص، لذا يُنصح بتجنّب استهلاكه بكميات كبيرة جداً. [١٢] محاذير استخدام التمر يحتوي التمر على نسبة عالية جداً من السكر، لذا يجب على الأشخاص الذين يحاولون ضبط مستويات السكر في الدم مثل الأشخاص المصابين بالسكري الانتباه إلى إجمالي كمية السكر المستهلكة في حال تناول التمر، ومن الجدير بالذكر أنّه من غير المرجح لتناول التمر باعتدال أن يسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم بشكل مفرط حتى في حال الإصابة بمرض السكري، فقد أشارت دراسة نُشرت في مجلة *Nutrition journal* عام 2011، والتي أُجريت على عيّنة صغيرة من المشاركين إلى أن التمر يعدُّ من الأغذية المنخفضة بالمؤشر الغلايسيمي (بالإنجليزية: Glycemic index)، ولا يؤدي تناوله باعتدال إلى ارتفاع كبير في مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، [٢] [١٤] الفرق بين التمر والرطب تُعدُّ الرطب الثمار الطازجة لنخيل التمر، [١٥] إذ يمرّ التمر بخمس مراحل من الاستواء والنضج، وتُعدُّ الثمار الناتجة عن المراحل الثلاثة الأخيرة من النضج هي الثمار الصالحة للأكل، ويُعدُّ التمر الصنف الأكثر توفراً واستهلاكاً حول العالم. [١٦] وتمتلك الرطب

لوناً بنيّاً بشكلٍ جزئيٍّ أو كاملٍ، إذ يتراوح محتواها من الرطوبة بين 30% إلى 35%، أمّا التمور فيتدرّج لونها من العنبريِّ إلى البنيِّ الداكن، ويقلّ محتواها من الرطوبة نتيجة عملية التجفيف، إذ تصل إلى ما يقل عن 10% إلى 25%، كما يتراوح ملمسها بين الطري إلى الصلب، وتتميّز التمور بأنّ من الممكن الحفاظ عليها فترة طويلة دون تعرّضها للتلف، [١٧] كما تختلف الرطب عن التمر باحتوائها على كمية كبيرة من السكروز (بالإنجليزية: Sucrose) أو ما يُعرف بسكر المائدة، والذي يتحوّل معظمه عند نضج التمر إلى الجلوكوز، والفركتوز (بالإنجليزية: Fructose) أو ما يُعرف بسكر الفاكهة، وهي سكريات أحادية بسيطة يمتصّها الجسم بسرعة. [١٨] أسئلة شائعة حول فوائد التمر ومنتجاته ما فوائد التمر للمرأة أشارت دراسةً أوليةً نُشرت في مجلة Research Opinions in Animal and Veterinary Sciences عام 2014، وأُجريت على خلايا الفئران، إلى أنّ استهلاكها لأنظمة الغذائية المحتوية على التمر ساعد على تقليل معدّل الإصابة بأورام الثدي، وقلل من عدد الخلايا السرطانية، وبالتالي فإنّ التمر يمكن أن يمتلك تأثيراً إيجابياً في تقليل خطر الإصابة بأورام الثدي، ولكنّ هذه الفائدة تحتاج للمزيد من الدراسات لتوضيح الآليات المحتملة حول التأثير في سرطان الثدي. [١٩] ما فوائد التمر للأسنان لا توجد دراسات حول فوائد التمر للأسنان بشكلٍ خاص، كما أنّ هناك نقصاً في الأدلة العلمية المتعلقة بتأثير الفاكهة المجففة كالتمور في صحة الجسم، بما في ذلك صحة الأسنان، وبشكلٍ عام يُنصح بتناول التمر باعتدال، كتناول حصة واحدة في اليوم فقط، واستهلاكه كجزءٍ من الوجبة بدلاً من تناوله كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية، إذ إنّ محتواه من السكريات الطبيعية يُعدّ مرتفعاً. [٢٠] ما تأثير التمر على المزاج لا توجد دراسات حول تأثير التمر في المزاج. ما فوائد التمر المنقوع بالماء لا توجد دراسات علمية بينت فوائد التمر المنقوع بالماء. ما فوائد عصير التمر يمكن تناول التمر على شكل عصير، أو إضافته للعصائر المختلفة للحصول على فوائده التي ذُكرت سابقاً. ما فوائد خل التمر يمكن تناول ثمار كما هي أو صنّع الخل منها، [١٦] وقد أشارت دراسة نُشرت في مجلة Food science & nutrition عام 2019، إلى أنّ خل التمر الأحمر أو الأسود يمتلك مستوى مرتفعاً من مضادات الأكسدة مثل: الفينولات، مقارنةً بالأنواع الأخرى من الخل. [٢١] وللإطلاع على المزيد من فوائد خلّ التمر يمكنك قراءة مقال فوائد خل التمر. ما فوائد دبس التمر يُعرف دبس التمر بأسماءٍ عدّة، وهو يمتاز باحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، [٢٢] كما أنّه مصدر غنيّ بالسعرات الحرارية، ويحتوي على كميات جيّدة من المعادن. [٢٣] وللإطلاع على المزيد من المعلومات حول فوائد دبس التمر يمكنك قراءة مقال فوائد دبس التمر. ما فوائد زيت التمر لا توجد دراسات أو معلومات حول فوائد زيت التمر. ما هي عجوة المدينة وما فوائدها تمر العجوة (الاسم العلمي: Phoenix dactylifera L. هو أحد أغلى أنواع التمور، يُزرع في المملكة العربيّة السعوديّة، [٢٤][٢٥] ويمتاز هذا النوع من التمر بكونه غنياً بالعناصر الغذائيّة، بالإضافة إلى احتوائه على الكيمياءات النباتية المفيدة للصحة. [٢٦] لقراءة المزيد حول ذلك يمكنك الرجوع إلى مقال عجوة المدينة وفوائدها. هل توفر نواة التمر فوائد صحية في الحقيقة تُعدّ نواة التمر غنيّةً بالعديد من العناصر الغذائيّة المفيدة للصحة، [٢٨][٢٩] لقراءة المزيد حول فوائد نواة التمر واستخداماتها يمكنك الرجوع إلى مقال فوائد نواة التمر. لمحة عامة حول التمر يُعرف التمر بأنّه ثمار شجرة نخيل التمر، وهو من الأغذية الرئيسيّة في منطقة الشرق الأوسط منذ آلاف السنين، [٣٠] ويعدّ نخيل التمر من الأشجار دائمة الخضرة، ويصل طوله إلى 25 متراً تقريباً، وينتمي إلى الفصيلة النخيلية (بالإنجليزية: Areaceae family)، [٣١] وتوجد أنواع كثيرة للتمر حول العالم، ومن أكثرها شهرة: تمر الخضري، [٣٢] ويمكن تناول التمر طازجاً أو مجففاً، إذ يحتوي الطازج على تراكيز أعلى من الفيتامينات مقارنةً بالتمر المجفف، الذي يفقد جزءاً من الفيتامينات أثناء عملية التجفيف، ولكنّه يبقى مصدراً جيّداً لفيتامينات ب، [١٨] ومن الجدير بالذكر أنّ الكربوهيدرات تُشكّل ما نسبته 70% من القيمة الغذائيّة للتمر، ويعدّ معظم محتوى الكربوهيدرات من السكريات التي يمتصها الجسم بسرعة. [١٥]