

نحن في تونس في موسم المدقله

فوائد التمر

لأ أحد منا لم يسمع بفوائد التمر ولكن كم منا يأخذ الأمر مأخذ الجد، من منا يأخذ من هذه المفاكهة دواء زيادة على أنها غذاء؟... أتذكر وأنا صغير أن كنا نعول من التمر كما نعول من الكسكسي الخ... وخاصة في سنوات المجذب تنتقل القوافل إلى الجنوب للتزود به. وكانت بعض الحيات منه تعوض وجبة غداء... ورغم أن مفهوم سوء التغذية لم يكن شائعا أو معتمدا وقتها فلا أتذكر أننا كنا نشتهي من سوء التغذية رغم انعدام كافة متطلبات التغذية المتوازنة... والآن فهمت أن الفضل يرجع فيه للتمر بعد المولى... نعم هو غذاء متكامل "وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا" (مريم 25) هكذا نصح عيسى بن مريم عليه السلام أمه وهو النازل توه من رحمها... ونصحها كذلك أن تشرب من الماء المتفجر تحت رجليها... هي لم تكن تشتهي من الجوع بل كانت في حيرة في كيف ستواجه بني اسرائيل بعيسى (ع) الذي لم يكن له أبا... وهذه لم يعتن به أحد: لذا ففي التمر ما يهدئ من الروع زيادة على فوائد التغذية التي يحتوي عليه، لكن الطب النبوي يكشف لنا بعض فوائده الأخرى "كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يقول بقى ابن آدم يأكل الجديد بالعتيق" (ابن ماجه 3330). والمؤكد كذلك أنه (ص) كان عند صيامه يفطر على على تمرات قبل أن يصل ي. وبعد الأكتشافات المخبرية والمطبية تبين أن طعام السحور يبقى يمد الجسم بالسكريات تقريبا 6 ساعات وبعد هذه المدة يعتمد الجسم على المخزون الإستراتيجي "في الكبد من الغلوكوز، فالصائم إذا أفطر على التمر الذي يحتوي على السكريات اللأحادية فإنه يصل سريعا إلى الدم حيث يحمله مباشرة إلى الكبد والمخ... أما إذا اعتمد على الطعام العادي من مائل ومشرب فهذا يتطلب إلى ثلاث ساعات تقريبا لكي يصل إلى المخ... وهذا لما تطلبه عملية الهضم من وقت... يتبع.