

## خليفة لنخيل التمر» تعرف "افتراضيا" بالفوائد الغذائية للتمور»



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي  
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM  
AND AGRICULTURAL INNOVATION

### أبوظبي: «الخليج»

نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة لنخيل التمر والابتكار الزراعي، محاضرة علمية افتراضية حول «الفوائد الغذائية للتمور»، وذلك بتوجيهات سمو الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة. وقدمت المحاضرة، أمس الأول، المهندسة ندى زهير أحمد الأديب، مديرة إدارة التغذية المجتمعية في مستشفى توام، الأمينة العامة لجمعية الإمارات للتغذية، بحضور أكثر من 67 من الخبراء والمختصين والمهتمين بالتمور بشكل عام، يمثلون 10 دول.

وتأتي المحاضرة في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية والتوعية بالقيمة الغذائية للتمور، خصوصاً مع اقتراب رمضان، حيث يكثر استهلاك التمور.

وأشارت المهندسة إلى أن التمور لعبت دوراً مهماً في التراث الثقافي لدولة الإمارات وللعديد من دول الشرق الأوسط، وهي مهمة خلال موسم الصيام بالنظر إلى قيمتها الغذائية المتنوعة لأن محتواها من السعرات الحرارية أعلى من معظم الفاكهة الطازجة.

وأكدت أن تضمين التمر في النظام الغذائي وسيلة مهمة لزيادة تناول الألياف، حيث إن ما يقارب 7 جرامات من الألياف في 100 جرام منه قد يفيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك ويعزز حركات الأمعاء المنتظمة. وأشارت إلى بحث إماراتي أجري عام 2019 تم فيه تحديد إجمالي الألياف الغذائية في 12 نوعاً من التمر باستخدام الطريقة الأنزيمية وغير الأنزيمية، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة الأنزيمية وغير الأنزيمية في قياس محتوى الألياف الغذائية لأصناف التمر.

كما أكدت أن التمر تساعد في حركة الأمعاء الصحية، ففي دراسة أجريت لفهم أثر التمر في الوقاية من المشكلات المتعلقة بالأمعاء والقولون مثل سرطان القولون، تم إخضاع مجموعة من 21 شخصاً للاختبار بتناول حوالي 7 تمرات يومياً، ولوحظ أن لديهم حركة أمعاء منتظمة، مقارنة بمجموعة أخرى، وأجريت الدراسة لمعرفة ما إذا كانت الألياف غير القابلة للذوبان في التمر يمكن أن تتفاعل مع الجراثيم في الأمعاء، لتقليل فرص الإصابة بسرطان القولون. ولم تظهر النتائج أي زيادة معنوية في التفاعل مع الجراثيم، ولكن أظهرت زيادة إيجابية في انتظام حركات الأمعاء. ونوهت المهندسة ندى، بأن التمر توفر العديد من مضادات الأكسدة التي تقلل مخاطر الإصابة بالأمراض، وتحمي الخلايا من ضرر الجذور الحرة (جزيئات غير مستقرة قد تسبب تفاعلات ضارة في الجسم وتؤدي إلى المرض). وبالمقارنة بأنواع الفاكهة المماثلة مثل التين والخوخ المجفف، فإن التمر يحتوي على النسبة الأعلى من المضادات، وإضافة إلى ذلك قد تكون التمر مفيدة في التحكم في نسبة السكر في الدم؛ إذ تعمل على إبطاء عملية الهضم وقد تساعد في منع مستوى السكر في الدم من الارتفاع الشديد بعد تناول الطعام؛ إذ يحتوي التمر على مؤشر منخفض لنسبة الذي يقيس سرعة ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول طعام معين (GI) السكر في الدم.

الصورة



الصورة

