



التمر هو من ثمار شجرة النخيل ، و يُسمى أيضاً ( البلح أو الرطب أو البسر ) . له قيمة غذائية مهمة جداً ، فقد كان يعتبر غذاءً مهماً في القدم ، وهو من الفاكهة التي تعتبر أنها تحوي على أعلى نسبة من السكر

ويحتوي التمر الجاف على نسبة كبيرة من المعادن المهمة لجسم الإنسان في بنائه و حمايته من كثيرٍ من الأمراض ، و من هذه المعادن : " الحديد والفسفور والكبريت واليوتاس والمنغنيز والكلورين والنحاس والكالسيوم والمنغنيزيوم ، كما ويحوي على " الكربوهيدرات و الدهن و الماء و نسبة من الأملاح المعدنية ، وفيتامين أ ، و ب1 ، و ب2 ، و ج

: من فوائد التمر الكثيرة ، نذكر منها أنه

1. يعمل على تنظيم نسبة السكر في الدم عند تناول ثلاث حبات أو سبعة في الصباح الباكر .
2. يساعد على تقليل الشهية عند الشخص .
3. يُستخدم في علاج بعض الأمراض كالإمساك والتخفيف من آلامه .
4. يُعالج مرض فقر الدم ( الأنيميا ) ؛ لإحتوائه على نسبة عالية من الحديد .
5. يمد التمر الجسم بالطاقة و النشاط . يسهل عملية الهضم .
6. يُقوي الجهاز العصبي ؛ لإحتوائه على معادن مهمة كالبيوتاسيوم و المغنيسيوم و الصوديوم و الفسفور و الحديد و الكالسيوم .
7. يُعطى للمرأة الحامل لتسهيل الولادة ؛ لإحتوائه على هرمون بيتوسين الذي ينظم نوبة الطلق .
8. يُعالج الإلتهابات التي تنتج من الإصابة بمرض الروماتيزم .
9. يحمي تناول التمر الأمعاء من الإصابة بمرض السرطان .
10. يُعتبر التمر مقوٍ للعضلات و الأعصاب .
11. يعمل على حفظ رطوبة العين وبريقها ، ويقوي الرؤية ، و أعصاب السمع .
12. يُساعد على إدرار البول وتنظيف الكبد و غسل الكلى .
13. يُهدئ التمر الأعصاب و يخفف من القلق العصبي ، و يحارب الكسل و التراخي .
14. يزيد التمر من حيوية الدماغ ؛ لإحتوائه على الفسفور الذي يزيد بدروه النشاط الجنسي .

## مدونتي ينشط التمر الجهاز المناعي 15.

. يزيد تناول التمر من إفراز الحليب عند المرضعات . 16

كما أن التمر من أفضل الأطعمة التي أوصانا بها سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم لتناولها ، لما لها من أهمية غذائية و دوائية للجسم . فنجد ورود ذكر التمر في القرآن الكريم ، و السنة النبوية الشريفة

قال الله تعالى : ( وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ) / سورة ق : الآية 10

قال الله تعالى : ( وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا \* فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ) / سورة مريم : الآية 25

. ( قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سَمٌ ولا سحر

.( قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالماء فإنه طهور

المصدر: مدونتي