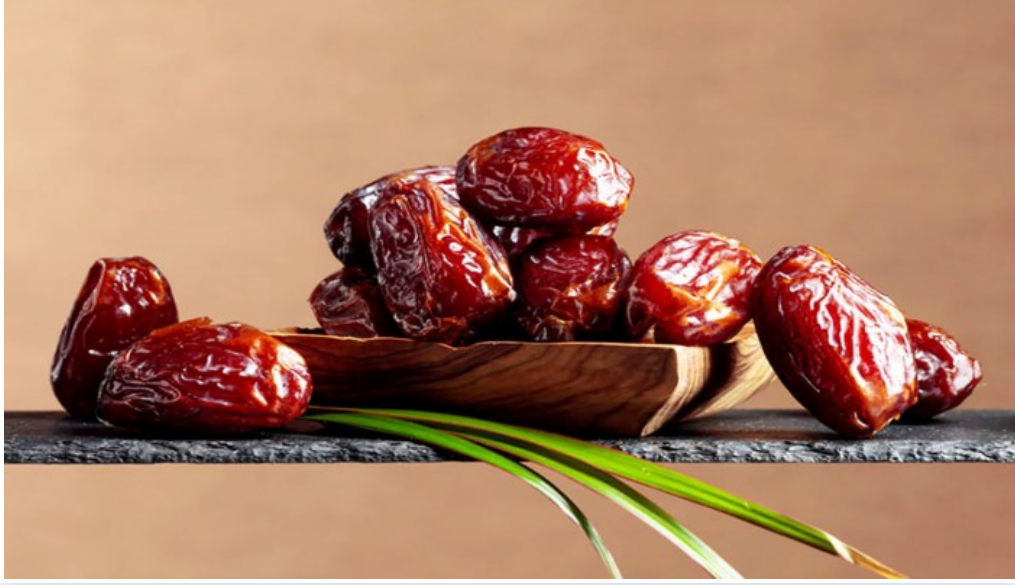


الإفطار على التمر في شهر رمضان ☐ فوائد وأضرار



السبت 1 أبريل 2023 05:42 م

يعد التمر أحد الأغذية المهمة في رمضان، والغنية بالطاقة والتي تزود الجسم بالعديد من الفيتامينات، بالإضافة إلى احتوائه على ما لا يقل عن 15 نوعًا من المعادن المهمة ☐

ماذا يحدث لجسمك عندما تتناول التمر على الإفطار؟

إن التمر يعد جسمك بدفقة من الطاقة، في صورة سكريات الفركتوز والجلوكوز، وهو ما يحتاجه الجسم بعد الصيام ☐ يحتوي التمر على الألياف الغذائية، وهي تحفز حركة الأمعاء، وتساعد في الوقاية من الإمساك، وهي مشكلة قد يعانيها البعض خلال شهر رمضان ☐ الإفطار على تمر يكسر حدة جوع الصائم، وهذا يساعده على عدم تناول كمية كبيرة من الطعام على وجبة الإفطار ☐

فوائد الإفطار على التمر في رمضان

وكشفت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة أنجليكا دوفال، عن بعض الفوائد العديدة للإفطار على التمر في شهر رمضان، ومن ذلك:

1 - التمر مفيد للأمعاء

أكدت خبيرة التغذية الروسية أن التمور تحتوي على مادة غذائية مفيدة للأمعاء، كما أنها تحسن النوم وحالة الجلد، وفقًا لـ"روسيا اليوم".

2 - التمر مصدر للطاقة

وأوضحت أن "التمور تعد مصدرًا جيدًا للتزود بالطاقة؛ حيث إنها غنية بالسكريات الطبيعية، مثل: الجلوكوز، والفركتوز، والسكروز ☐

3 - تعزيز صحة الدماغ

بالإضافة إلى أن التمور تحتوي على نسبة عالية من السياليكون الذي يحفز عملية إنتاج الكولاجين الضروري للبشرة، ويعزز صحة الدماغ ☐

4 - التخفيف من الاضطرابات الهضمية

ويساعد التمر في التخفيف من بعض الاضطرابات الهضمية مثل الإمساك لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للذوبان ويحفز هضم الطعام ☐

5 - الوقاية من فقر الدم

ويبقى كذلك من فقر الدم لأنه يعد مصدرًا جيدًا للعديد من العناصر الغذائية بما في ذلك الحديد المهم في تصنيع خلايا الدم الحمراء ☐

6 - تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم

كما تحتوي التمور أيضًا على نسبة جيدة من الكروم الذي يُعزز وظيفة الأنسولين وينظم مستوى الجلوكوز في الدم ☐

7 - التأثير الإيجابي في المزاج

ويحتوي التمر على حمض التريبتوفان الأميني الذي يؤثر إيجابيا في المزاج وهو مفيد لمن يعاني مشكلات في النوم"، وذلك وفق ما نشرت وكالة أنباء "نوفوستي" الروسية ☐

8 - تحسين وظائف المخ

يقلل تناول التمر على الريق أو على معدة فارغة عند الإفطار في رمضان من أعراض القلق والأرق، والتمتع بذاكرة جيدة وقدرة أفضل على التركيز والتعلم، وذلك لاحتوائه على السكريات والمعادن والفيتامينات المتنوعة، وفقاً لـ"الطبي".

9 - تقليل خطر الإصابة بأمراض هشاشة العظام

يحمي تناول التمر على الريق كما الحال بعد ساعات الصيام الطويلة من خطر هشاشة العظام لاحتوائه على الفسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم. كذلك تساعد مكونات التمر من فيتامين K، والنحاس، والسيلينيوم، والمنغنيز في الحفاظ على صحة العظام، وتقويتها، وتقويمها.

10 - الحصول على مضادات الأكسدة

يوفر التمر العديد من مضادات الأكسدة، التي لها عدد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل ألزهايمر والضمور البقعي وبعض أنواع السرطان. ويحتوي التمر على مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك "الكاروتينات" (carotenoids) و"البوليفينول" (polyphenols) و"الأنثوسيانين" (anthocyanins). وقد ارتبط تناول نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وفقاً لـ"الجزيرة".

11 - تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

يوفر التمر الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تخفض الكوليسترول الضار في الدم "البروتين الدهني منخفض الكثافة" (low-density lipoprotein)، وذلك وفقاً لموقع "إيت ديس نات ذات" (Eat This, Not That). ترتبط الألياف القابلة للذوبان بالكوليسترول الضار، وهذا بدوره يساعد في منع تراكم رواسب الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين (المعروف باسم تصلب الشرايين)، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

12 - توفير مغذيات مهمة

تناول 4 تمرات (حوالي 100 غرام) يوفر 27% من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف و20% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم.

13 - الوقاية من الإمساك

يحتوي التمر على الألياف الغذائية، والتي تفيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك، وتعزيز حركات الأمعاء المنتظمة من خلال المساهمة في تكوين البراز.

من أضرار التمور

قد تؤدي إلى زيادة الوزن

بينت الخبيرة الروسية أن "احتواء التمور على سعرات حرارية عالية يجعلها مصدرًا مهمًا للطاقة، بيد أن زيادتها في النظام الغذائي تؤدي إلى زيادة الوزن، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك يمكن في ظروف معينة أن تعقد عمل الجهاز الهضمي".

الإصابة بالسكري

يعتبر التمر من الأطعمة السكرية ومن أحد أهم أضرار التمر هو زيادة خطر الإصابة بالسكري، فكما هو المعروف يؤدي تناوله بكثرة وعدم السيطرة على كمياته خلال اليوم إلى الإصابة بالسكري.

الانتفاخ وغازات البطن

يُعاني بعض الأشخاص حالة تُسمى عدم تحمل الفركتوز، تتمثل هذه الحالة بعدم قدرة الجسم على تكسير سكر الفركتوز. يتفاعل الفركتوز مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء في حال عدم تكسيره؛ ما يؤدي إلى مشاكل كانتفاخ وغازات البطن.