سلسلة تعرف على غذائك: التمر

بطاقة تعريفية

 الاسم الشائع: التمر

 الاسم العلمي: *Phoenix dactylifera*

بعض أنواع التمور: يقدر عدد أصناف التمر بما يقارب 600 صنف [1, 2]. ومن بين أهم أهذه الأصناف نجد: عجوة، البركه، أمير حاج، بوحاتم، بركاوي، الشيشي ، أم رحيم، دقلة نور، نبتة سيف، نبتة علي، نبتة سلطان، نبتة حمام، نبتة فوزان، الحلاوي، مكتومي، المجهول، سكري، زهيدي ...

wikipedia

مكوّناتُ التمر

يحتوي التمرُ على دهونٍ وسكَّريات وبروتينات، وعلى العديد من العناصر الغذائيَّة الأساسيَّة من فيتامينات وأحماض أمينيَّة ومعادن، مثل الكالسيوم والكبريت والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمنغنيز والنحاس والمغنيزيوم والفيتامينات A1 و B1 و B2 و B3 و B5 كما يُعدُّ التمرُ مصدراً رائعاً للألياف الغذائية.

الفوائد الصحية:

أثبتت الدراسات المخبرية أن للتمر فوائد عدة من بينها:

– مُضادُّ التَّأَكْسُد: [3]

ـ مضادة للطفرات الوراثية: حيث يكبح (benzo (a) pyrene) الذي يتسبب في إحداث مجموعة من الطفرات الوراثية [4]

– مضاد لانحلال الكريات الحمراء: وذلك بكبح نشاط (streptolysin O) [5]

ـ مُضادُّ الفيروسات: مثل عاثية ([6] *Pseudomonas aeroginosa*)

ـ مضاد للفطريات: مثل (*Candida albicans*) و ([7] *Candida krusei*)

كما أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن التمر:

ـ مضاد للالتهابات: عن طرق الرفع من مستوى مضادات الأكسدة (Vitamin C, E, A, βcaroteine) وخفض أكسدة الدهون

ـ مضاد لفرط الدهون: يخفض من الدهون الثلاثيـة وكذا الكوليسترول الكلي والكوليسترول المنخفض الكثافة.

ـ حماية الكبد: يحول دون تسمم الكبد الناجم عن تأثير (dimethoate) كما يؤدي إلى خفض الواسمات الكبديـة (GGT alkaline phosphatase AST ALT و LDH) مـوت الأنسـجة، الاحتقانـات، الالتهابات الكبدية، كما أنه يقي من (CCl4) الذي يؤدي إلى تسمم الكبد.

– حماية الكلى: يحد من التلف الكلوي الناتج عن تأثير الجينتاميسن (gentamicin) كما أن التمر يخفض من مستوى الكرياتينين (creatinine) و البولة.

ـ مضاد للسرطان: حيث أدى التمر إلى تراجع ملحوظ للأورام العضلية الخبيثة عند الفئران [8]

– مُنَبِّهُ المَناعَة: يقوي كل من المناعة ذات الوسيط الخلوي والخلطي [9]

– التأثير على الغُدَد التَّناسُلِيَّة: حيث يؤدي إلى الرفع من تركيز هرمونات FSH وLH و التستوسترون وكذا الأوستروجين كما أنه يرفع من عملية الإنطاف (تشكل الحيوانات المنوية) [10-12].

المـــــــــــمراجع:

1. Ahmed, I.A., A.W.K. Ahmed, and R.K. Robinson, *Chemical composition of date varieties as influenced by the stage of ripening.* Food chemistry, 1995. **54**(3): p. 305-309.

2. Zaid, A.E., *Date palm cultivation. Rome: United Nations FAO Plant Production and Protection Paper.* 1999.

3.Mohamed, D.A. and S.Y. Al-Okbi, *In vivo evaluation of antioxidant and anti-inflammatory activity of different extracts of date fruits in adjuvant arthritis.* Pol J Food Nutr Sci, 2004. **13**(54): p. 397-402.

4. Vayalil, P.K., *Antioxidant and antimutagenic properties of aqueous extract of date fruit (Phoenix dactylifera L. Arecaceae).* Journal of Agricultural and Food

Chemistry, 2002. **50**(3): p. 610-617.

5. Abuharfeil, N.M., et al., *Effect of date fruits, Phoenix Dactyliferia L., on the hemolytic activity of Streptolysin O.* Pharmaceutical biology, 1999. **37**(5): p. 335-339.

6. Jassim, S.A. and M.A. Naji, *In vitro evaluation of the antiviral activity of an extract of date palm (Phoenix dactylifera L.) pits on a Pseudomonas phage.* Evidence-based complementary and alternative medicine, 2010. **7**(1): p. 57-62.

7. Shraideh, Z.A., K.H. Abu-Elteen, and A.-K.J. Sallal, *Ultrastructural effects of date extract on Candida albicans.* Mycopathologia, 1998. **142**(3): p. 119-123.

8. Ishurd, O. and J.F. Kennedy, *The anti-cancer activity of polysaccharide prepared from Libyan dates (< i> Phoenix dactylifera</i> L.).* Carbohydrate Polymers, 2005. **59**(4): p. 531-535.

9.Puri, A., et al., *Immunostimulant activity of dry fruits and plant materials used in Indian traditional medical system for mothers after child birth and invalids.* Journal of ethnopharmacology, 2000. **71**(1): p. 89-92.

10.El-Mougy, S., et al., *The gonadotropic activity of Palmae in mature male rats.* Alexandria J. Pharmac. Sci, 1991. **5**: p. 156-159.

11. Elgasim, E., Y. Alyousef, and A. Humeid, *Possible hormonal activity of date pits and flesh fed to meat animals.* Food chemistry, 1995. **52**(2): p. 149-152.

12.Ali, B., A. Bashir, and G. Alhadrami, *Reproductive hormonal status of rats treated with date pits*. Food chemistry, 1999. **66**(4): p. 437-441.