



أسرار الإفطار على الرطب و التمر في رمضان

الدكتور/ خالد بن ناصر الرضيمن

رئيس قسم إنتاج النبات ووقايته

كلية الزراعة والطب البيطري - جامعة القصيم

e-mail :khalid1963@hotmail.com

التمر فاكهة مباركة ، اختارها الله تبارك وتعالى طعاماً لمريم البتول وقت مخاضها ، فيقول في محكم آياته : [وَهَرَي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا] (١). وأوصانا رسولنا الكريم ρ أن نبدأ به فطورنا بعد الصيام ، وهذه السنة النبوية المطهرة فيها إرشاد طبي وفوائد وحكماً عظيمة. فعن أنس - رضي الله عنه - " أن النبي ρ كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء ". رواه أبو داود والترمذي عندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره فإنه يحتاج في تلك اللحظات إلى مصدر طاقة سريع يدفع عنه الجوع ويصل بأسرع ما يمكن إلى المخ وسائر الأعضاء لإمدادها بالطاقة. وأسرع المواد الغذائية في الهضم والامتصاص والإمداد بالطاقة هي السكريات، فالجسم يستطيع امتصاصها بسهولة خلال دقائق معدودة ، خاصة لو كانت المعدة والأمعاء خالية كما هو الحال في الصيام وكانت تلك السكريات في الصورة الأحادية .

وإذا أمعنا النظر في نص الحديث الشريف السالف الذكر فإننا نجد أن رسول الله ρ قدم الرطبات (والذي يحتوي على رطوبة تقدر بأكثر من ٣٠% من وزنه الطازج) على التمرات (والذي يحتوي على رطوبة تقدر بأقل من ٢٠% من وزنه الطازج) للصائم عند فطوره خلافاً لأحاديث أخرى تقدم

(١) سورة مريم، الآية ٢٥.

التمر عند التصبح بها (لقوله صلى الله عليه وسلم " من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر " الحديث ، وقوله صلى الله عليه وسلم " نعم سحور المؤمن التمر " رواه ابن حبان والبيهقي) ، ولعل في ذلك رحمة من رسول الله ρ بالمسلمين ، فنوعية السكريات الغالبة بالرطب تختلف عن تلك الغالبة بالتمر. وبصفة عامة فإن السكريات الموجودة في التمر أغلبها من نوعين السكريات الأحادية (الجلوكوز والفركتوز) والسكريات الثنائية (السكروز) . وتعتبر السكريات الأحادية الأسهل امتصاصا والأسرع انتقالا للدم مباشرة ، ولا يستغرق امتصاص هذه النوعية من السكريات وانتقالها في الدم ووصولها إلى أعضاء الجسم المختلفة إلا دقائق معدودة . أما السكريات الثنائية (السكروز) فيجب أن تمر بعمليات كيميائية حيوية تتحول فيها هذه السكريات الثنائية إلى سكريات أحادية حتى يمكنها التحرك في الدم لتحقيق الغاية المطلوبة منها . ومن البديهي أن الوقت اللازم لاستفادة الجسم من السكريات الثنائية أطول مقارنة بالسكريات الأحادية . ويوضح لنا جدول (٢) : أن الرطبات تحتوي على نسبة عالية جداً من السكريات الأحادية فيكون تأثيرها أسرع بينما تحتوي ثمار التمر على نسبة عالية من السكريات الثنائية مما يتطلب وقت أطول لتحويلها عن طريق الهضم إلى سكريات أحادية وهنا تجلت عظمة رسول الله ρ عندما طلب من المسلمين أن يكون فطورهم في شهر رمضان على رطبات ، وصدق الله العظيم إذ يقول في محكم آياته ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾^(١) ولعل الله تعالى قد أمر مريم أن تأكل رطبات وقت مخاضها لحاجتها السريعة للطاقة التي تعينها على عملية المخاض .

والتمر فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى ، وتعتبر التمور من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية. ويعد التمر غذاء مثالياً كافياً للإنسان إذا ما أضفنا إليه الحليب ، وذلك لاحتوائه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكريات والأحماض العضوية والدهون والبروتينات والألياف الغذائية وغيرها ، كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة وأيضاً يحتوي على كميات لا بأس بها من الفيتامينات مثل فيتامين (ج) وفيتامين (A) ومجموعة فيتامينات (B) وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين. ولقد أطلق على التمر لقب منجم لغنائه بالمعادن

(١) سورة النجم، الآية (٤، ٣).

والعناصر الغذائية المختلفة ، و قد ورد في الحديث النبوي الشريف قوله صلى الله عليه وسلم: (من تصبغ بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) .

ولقد وجد أن تناول ٧ تمرات أي ما يقرب من ١٠٠ جرام من التمور يمد جسم الإنسان بكامل احتياجاته اليومية من كل من الماغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت ونصف احتياجاته من الحديد وربع احتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم . كما أن التمر يحتوي على كميات مرتفعة من عنصر الفلورين يقدر بخمسة أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر ، ونعلم جميعاً الدور الذي يلعبه الفلورين في مقاومة تسوس الأسنان والمحافظة عليها ، ولا نكاد نري معجون أسنان سواء محلي أو دولي إلا ويحتوي على الفلورين .

ومن العادات المحببة لدى المسلمين الإفطار على رطبات في شهر رمضان حيث تعطي الصائم جرعة مركزة من الغذاء السريع الامتصاص تخفف من شعوره بالجوع وشراسته للأكل ، كما تنشط العصارات الهضمية وتقي من الإمساك وتعديل الحموضة في المعدة وفي الدم، ولقد أظهرت الدراسات الإحصائية لعدد من الأسر السعودية في مناطق متفرقة من المملكة العربية السعودية

جدول (١) أن المجتمع السعودي يفضل تناول الرطب عن البسر والتمر

المراحل	البسر	الرطب	التمر
نسبة الأفضلية للمستهلك السعود	%٣٠,٦	%٦٣,٣	%٦,١

وأيضاً من الفوائد الغذائية والعلاجية للرطب :

- ١- مقوى عام للجسم ويعالج فقر الدم ويمنع اضطراب الأعصاب لما يحتويه من نسبة عالية من السكر والبوتاسيوم.
- ٢- زيادة إفراز الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن للمرضعة (مثل هرمون برو لاکتین) وذلك لما يحتويه من جليسي وثريونين.
- ٣- يستخدم لعلاج حالات الإمساك المزمن لتنشيطه حركة الأمعاء ومرونتها بما تحتويه من ألياف سيليلوزية .

٤- الوقاية من السرطان : يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دورا وقائيا ضد مرض السرطان وذلك لما تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة .

٥- تنشيط الجهاز المناعي: إن التمر من أهم الأغذية الغنية في محتواها من المركبات التي تنشط الجهاز المناعي ، فهي غنية في محتواها من مركب "بيتا ١-٣ دي جلوكان" ومن أهم فوائد هذا المركب تنشيط الجهاز المناعي بالجسم وأيضا لها مقدرة على الاتحاد والإحاطة والتغليف للمواد الغريبة بالجسم. وكذلك يتعرف على مخلفات الخلايا المدمرة بالجسم نتيجة تعرضها للأشعة (مثل أشعة الحاسب الآلي أو أشعة اكس الطبية أو أشعة التليفون الجوال أو الأشعة فوق البنفسجية أو الأشعة المنبعثة من الرحلات الجوية) ويحتويها ويدمرها .

جدول (٢): محتوى الثمار من الأنواع المختلفة من السكريات في مرحلتي الرطب والتمر

السكريات الكلية (% من الوزن الجاف)	السكريات الثنائية (% من الوزن الجاف)	السكريات الأحادية (% من الوزن الجاف)	الصنف	
٨٣,٧٥	٤٧,٧٠	٣٦,٠٥	تمر	سكري
٨٣,٠٥	٧,٨٤	٧٥,٢١	رطب	
٧٧,٨٢	٢٩,٣٨	٤٨,٤٤	تمر	إخلاص
٧٩,٩	صفر	٧٩,٩	رطب	
٧٨,٧	٣٣,٦	٤٥,١	تمر	نبوت سيف
٧٨,٢٥	١,٠٥	٧٧,٢	رطب	
٧٦,٥٥	٢٩,٦٠	٤٦,٩٥	تمر	برني
٨٤,٧	٤,٩	٧٩,٨	رطب	
٧٩,١٥	٢٧,٩٥	٥١,٢٠	تمر	رزيز
٨٠,٠٢	٣,١٥	٧٦,٨٧	رطب	
٧٢,٧	١٨,٧٣	٥٤,١	نصف جاف	خضري
٧٦,٦٨	٤,٥٢	٧٢,١٦	رطب	
٧٥,١٥	٢٢,١٨	٥٢,٩٧	تمر	صفري
٧٨,٧٣	٦,٣٥	٧٢,٣٨	رطب	
٨٣,١٩	صفر	٨٣,١٩	رطب	البرحي
٧٨,٢٨	٤,٩٨	٧٣,٣	رطب	خنيزي
٨١,٧٢	٠,٧٦	٨٠,٩٦	رطب	حلايا
٧٩,٢٥	١,١	٧٧,١٥	رطب	سكرة ينبع

(تابع) : جدول (٢): محتوى الثمار من الأنواع المختلفة من السكريات في مرحلتي الرطب والتمر

السكريات الكلية (% من الوزن الجاف)	السكريات الثنائية (% من الوزن الجاف)	السكريات الأحادية (% من الوزن الجاف)	الصنف	
٨٣,١	٥,٤٣	٧٧,٦٧	رطب	حلوة
٧٧,٠٨	١,٨٤	٧٥,٢٤	رطب	بوكيرة
٦٢,١	٢,١	٦٠	رطب	شقراء
٥٩,٣	٣,٨	٥٥,٥	رطب	أم الخشب
٥٧,٩	٣,٦	٥٤,٣	رطب	كويري
٧٦,٥٥	٢٩,٦	٤٦,٩٥	تمر**	بريم
٧٤,٦٣	٢٢,٩٤	٥١,٦٩	تمر	عجوة المدينة
٧٨,٣٠	٣٢,٧٠	٤٥,٦٠	تمر	صفاوي
٧٧,٩٥	٣٩,٥	٣٨,٤٥	تمر	شليبي
٧٨,٨٠	٣٣,٦٠	٤٥,٢٠	تمر	عنبرة
٧٩,٨٢	٤٠,١٥	٣٩,٦٧	تمر	ساخي
٧٧,١	٣٨,٥	٣٨,٦	تمر	دجلة نور
٧٩,١٥	٢٧,٩٥	٥١,٢	تمر	رزيز
٧٩,٨٢	٤٠,١٥	٣٩,٦٧	تمر	صقعي
٧٩,٦	١٦,٩	٦٢,٧	نصف جاف	سبيكة
٦٤,١	١٠,٥	٥٣,٦	نصف جاف	روثانة
٧٥,٩	٢٠,٦	٥٥,٣	نصف جاف	سلج
٦٥,٨	١٢,١	٥٣,٧	نصف جاف	رشودية

* يحتوي الرطب على رطوبة تقدر بأكثر من ٣٠% من وزنه الطازج.

** يحتوي التمر على رطوبة تقدر بأقل من ٢٠% من وزنه الطازج.

المراجع :

- ١- الرضيمن ، خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية .
- ٢- الرضيمن ، خالد بن ناصر. ٢٠٠٦. التمور مصدر هام لمضادات الأكسدة والفيتامينات. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية .
- ٣- الرضيمن ، خالد بن ناصر ، أحمد أبو اليزيد. ٢٠٠٦. نخيل التمر في الإنترنت. جامعة القصيم. المملكة العربية السعودية .
- ٤- مصيقر ، عبد الرحمن. ٢٠٠٥ . القيمة الغذائية للتمور وفوائدها الصحية. من: نخيل التمر من مورد تقليدي إلى ثروة خضراء. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية. الطبعة الأولى : ٤٦٩-٤٩١ .
- ٥- الرضيمن ، خالد بن ناصر. ٢٠٠٤. القيمة الغذائية والعلاجية للتمور. المجلة الزراعية ، إدارة العلاقات العامة والإعلام الزراعي . وزارة الزراعة. المملكة العربية السعودية. المجلد ٣٥ ، العدد الرابع ، شوال ١٤٢٥ هـ .
- ٦- عبد السلام ، نبيل علي. ١٤٢٦ هـ. العلاج بالتمر والرطب. دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.