

معلومة صحية : فوائد التمر واللبن على الفطور



الثلاثاء 23 يونيو 2015 12:06 م

معلومة صحية : فوائد التمر واللبن على الفطور

" خليط صحي جدا "

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالماء فإنه طهور". وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء[] فاختيار الرسول صلى الله عليه وسلم للربط والتمر والماء ليفطر عليها الصائم فيه نظرة ثاقبة وتوافق تام مع النصائح الطبية وهذا لم يكن لتأتي لولا إلهام الله سبحانه وتعالى لنبيه الكريم صلى الله عليه وسلم بهذا الاختيار .
التمر . ثقف نفسك 22

فالمعروف علميًا أنه في آخر ساعات الصيام يحدث انخفاض لمستوى السكر في الدم مما يؤثر على المخ مسببًا خمولًا وشعورًا بالضعف وعدم القدرة على التركيز والتفكير (ما يعرف بالخمول الذهني) مع قلة النشاط العضلي والحركة (ما يعرف بالخمول الحركي) وأيضًا فإن المعدة تكون في حالة شبه ساكنة وغدد الخماثر والإنزيمات الهاضمة بالمعدة في حالة خمول لقلة السوائل في الجسم[] وعلى هذا الأساس فإن الجسم عند بدء الإفطار يحتاج إلى نوعية دقيقة من الغذاء يحقق المعادلة الصعبة للجسم بأن يكون : سريع الهضم حتى لا يرهق المعدة الخاملة وينشط حركتها وسريع الامتصاص والوصول للمخ والعضلات لإزالة الخمول الذهني والعضلي وتنشيط الجسم بسرعة .

ونجد التمر ومنقوع التمر في الماء أو الحليب هو الغذاء الوحيد الذي يحقق هذه المعادلة خلال 20 دقيقة من تناوله[]

1. التمر وعصير التمر يحتوي على سكريات أحادية لا تحتاج إلى هضم[]
 2. سكريات التمر سريع الامتصاص في الدم ومنه للمخ والعضلات[]
 3. التمر ينبه وينشط ويمد غدد الإفرازات المعدية بالسوائل[]
 4. التمر غني بالعناصر المعدنية (الحديد والماغنسيوم والزنك والبوتاسيوم وبه كميات من الفوسفور).
 5. التمر غني بفيتامين (أ) وفيتامين (د) وأيضًا به فيتامين (ج) المضاد للأكسدة وتخليص الجسم والأنسجة من نواتج تمثيل الأغذية الضارة[]
 6. التمر غني بالمواد البكتينية المخفضة للكوليسترول[]
 7. التمر غني بمواد الفيتو الكيميائية الطبيعية والمواد الفينولية المنشطة للكبد والأوعية الدموية والقلولون والجهاز العصبي[]
 8. التمر غني بالألياف لما لها من وظائف فسيولوجية مهمة في تنظيم القناة الهضمية[]
- اللبن (الحليب) يقول المولى سبحانه وتعالى في الآية الكريمة: (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ) النحل: 66 ، لم يخرج العلماء على الحقيقة التي جاء بها القرآن الكريم والتي انفرد بها عن بقية الكتب السماوية وذلك فيما يتعلق بأن اللبن الذي هو خالص (يعني مصفى) وسائغ (مستطعم ومستساغ بفضل احتوائه على المشهيات وهي الدسم والسكر) لا يتشكل إلا من مواد موجودة ما بين الفرث (والفرث هو محتويات الكرش من علف مخمر بفعل ميكروبات نافعة تساعد على تخمير الأعلاف المعقدة الهضم) ومن مواد موجود قسم منها في الدم بالأصل وقسم يأتي إلى الدم من الكرش[]
- الحليب مصدر ممتاز للكالسيوم والفوسفور اللازمين لبناء العظام والأسنان لجميع مراحل العمر وبصفة خاصة الرضع والأطفال الصغار والمراهقين والحوامل والمرضعات وأيضًا يعتبر الحليب مصدر جيد للفيتامينات التي تساعد على النمو الصحيح وعلى حرق السكريات بالجسم التي تمدنا بالطاقة والنشاط[]

يتضح لنا الأهمية الغذائية والصحية لكل من التمر واللبن كل على حدة لذلك فإن استخدام التمر مع اللبن يكمل صفات كل منهما ويحسن استفادة الإنسان الغذائية والصحية فاللبن فقير في عنصر الحديد والتمر يتميز بإحتواءه على نسبة من عنصر الحديد كذلك فإن تناول التمر مع الحليب يقي الإنسان من الأمراض السرطانية لأحتواءهما على مضادات الأكسدة الطبيعية وكذلك احتواءهما على نسبة عالية من الكالسيوم والمغنسيوم والفسفور يساعد في نمو الخلايا وتثبيت العناصر في العظام وبناءها والوقاية من هشاشة العظام عند الصغار والمسنين

يتميز التمر بإحتواءه على نسبة عالية من الألياف الغذائية والتي تعتبر مصدرا مهما وعاملاً صحياً حيث تقوم بكتريا حامض اللاكتيك(تكون موجودة في الحليب المتخمر) بتخميرها مكونة نواتج ميتابولزمية مميزة وحمض دهنية قصيرة السلسلة تؤدي بدورها إلى زيادة نشاط الأنزيمات المضادة للأكسدة مثل الجلوتاسيون-س- ترانسفيريز والجلوتاسيون بيروكسيديز والتي تؤدي بدورها إلى زيادة تركيز الجلوتاسيون في الدم وتنشيط امتصاص أملاح الصفراء وزيادة كفاءة الكبد في التخلص من السموم وزيادة كفاءة الجهاز المناعي بالجسم