

نخلة تمر فوائدها وتركيبها

بسم الله الرحمن الرحيم

" والنخل باسقات لها طلع نضيد، رزقا للعباد وأحيينا به بلدة ميتاً كذلك الخروج "

صدق الله العظيم

سوره ق

حبا الله سبحانه وتعالى العراق بثروات هائلة لا تقدر بثمن منها ثروة نخيل التمر ولقد لعبت شجرة نخلة التمر ومنتجاتها دوراً بالغ الأهمية في الحياة الاقتصادية والاجتماعية والدينية للأجيال المتعاقبة في الوطن العربي عموماً والقطر العراقي بصورة خاصة وذلك لأنها من أهم المصادر الغذائية والمعاشية لآلاف العوائل الفلاحية الممتنه زراعة نخلة التمر ونتاج ثمارها، فضلاً عن الألف أخرى في مختلف القطاعات الاقتصادية (الصناعية - الحرفية - التجارية) التي تستفيد من عمليات تسويق ثمار نخلة التمر ومنتجاتها ولا سيما في اثناء اداء وظائف النقل والتخزين والتصنيع والتعبئة والتغليف الخ

تستعمل مادة ثمار نخلة التمر مادة اولية يمكن الاعتماد عليها في كثير من الصناعات الغذائية التحويلية كصناعة كبس وتعبئة ثمار نخلة التمر وصناعة الدبس والسكر السائل والخل والكحول وخميرة الخبز والبروتين المركز وحمض الليمون وصناعة المعجنات وحلويات التمر ومربي التمر واذنية الاطفال وصناعة المشروبات الغازية والمخللات. وتدخل في صناعة الادوية والمواد الكيماوية وتستعمل كذلك في صناعة العلف الحيواني وغيرها من الاستعمالات.

ومن المسلم به ان نخلة التمر ومنتجاتها يتخلف منها كثير من المنتجات الثانوية او مخلفات تصنيعها (الثمار المتصاقطة) وغير الناضجة ونوى التمر وعجينة التمر أو مخلفات الشجره كالجذع والأوراق والأجزاء الثمرية..... الخ

التي تعد كذلك مادة خاماً (أوليه) للكثير من الصناعات سواء على مستوى القرية (الصناعات الحرفية) أو على المستوى الصناعي كصناعات الاخشاب ونتاج لب الورق والورق ونتاج الفيرفورال ونتاج الشمع والرافيا ونتاج الحبال ونسيج الكنبار وصناعة الزيوت وقد تكون مخصبات التربه الزراعية أو وسط لزراعة بعض النباتات مع البيتموس مثل زراعة بعض الخضروات في داخل البيوت الزجاجية الخ .

وتطالعنا التجارب والدراسات في كثير من دول العالم بنتاج منتجات وصناعات جديدة تمت الاستفادة فيها من مختلف اجزاء شجرة النخلة شجرة النخلة وثمارها . ولشجرة نخلة التمر أثر كبير في التوازن البيئي والحد من ظاهرة التصحر نظراً لملائمتها للظروف البيئية والمحلية . ويستفاد من شجرة نخلة التمر في حماية الزراعات البيئية من قساوة المناخ ولا سيما اشجار الفواكه كالحمضيات التي تعد احدى الفواكه ذات الأهمية الاستثنائية في غذاء الانسان ، فضلاً عن جمالية هذه الشجرة واستعمالها في تزيين الشوارع وهي بذلك تضيف مسحة من الجمال والراحة على الحياة الانسانية ومن الممكن ان تعكس اثارها الايجابية على تلطيف الجو وتحسينه وبذلك تعد مجالاً جيداً للترويج عن النفس والاستمتاع لاوفي ذلك فائدة لا تقدر بثمن .

لا يختلف اثنان في ان الثمار نخلة التمر قيمة غذائية عالية فهي فاكهة وغذاء مما زالت تعد الغذاء الرئيسي لكثير من الفئات الاجتماعية ولا سيما سكان الريف والبادية لسهولة خزنها ونقلها واعتبارها اذا ما مزجت مع ما تنتجه الحيوانات من ألبان غذاءً متكاملًا اعتمد عليه الانسان العربي في الازمان الغابرة. وأدت دوراً كبيراً في حمايته من الجماعات التي حدثت في كثير من مناطق العالم

ويكشف التركيب الكيميائي لثمار نخلة التمر (التمر منها) كما في المخطط المرفق- عن انها ماده غذائية – مركزة الطاقه لوجود السكريات بسببه عالية فيها (80%من الوزن الطازج) لذلك تعطي التمر سعرات حرارية عالية جدا موازنه بالمواد الغذائية الاخرى- اذ ان كل (100 غم من التمر يحتوي على 280) سعره حرارية.

ثم ان غالبية ثمار نخلة التمر(95%) تكون على هيئة سكريات احاديه (كليكوز فركتوز)والذي تمازبه هذه السكريات بانها سريعة الامتصاص في الجسم ولا تحتاج الى عمليات هضم معقده كما هو الحال في المواد الدهنية او البروتينات او السكريات المعقده

ويطلق على ثمار نخلة لقب(المنجم)لغناها بالمعادن (كالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكبريت والصدىوم والفلورين والمغنيسيوم)التي تؤدي دوراً مهماً في الكثير من العمليات الحيوية التي تجري داخل جسم الانسان موازنة لمستوى الاغذية المختلفه الاخرى من هذه المعادن وتحتوي ثمار نخلة التمر ايضاً على العديد من العناصر النادره كالحديد والمغنيز والنحاس والزنك والكوبلت والفلورين.

وتزخر ثمار التمر التي بمحتواها من الفيتامينات كفتامين (A),(B7),(B2),(C) المهمة لنمو جسم الانسان وحمايته من الاصابة بكثير من الامراض . وتتميز نخلة التمر ايضاً بالمحتوى القليل من المواد البروتينية والدهنية وبنسبة جيدة من الالياف وبنسب متفاوتة من الاحماض الامينية وقد لوحظ ان ثمار نخلة التمر لا تنقل الجراثيم المرضية مدة طويلة لارتفاع تركيز السكريات فيها .

وصفوة القول ان نخلة التمر ومنتجاتها ولا سيما (التمر منها) ترقى الى أن تكون إحدى الثروات الاستراتيجية المهمة في الامن الغذائي .

التركيب الكيميائي للتمر ومحتواها من الفيتامينات والاملاح المعدنية والعناصر النادرة (محتوى 100غم من التمر منزوعة النوى على اساس الوزن الطازج

المحتوى السكري والتركيب الكيميائي للتمر

المحتويات

18%	الرطوبة
80%	السكريات الكلية
59%	السكروز
39%	الكلوز
35%	الفركتوز
82%	المواد الصلبة الذائبة
12%	المواد الصلبة غير الذائبة
6%	الحموض النشطة PH
2.2%	البروتين
0.37	الدهن
1.7%	الرماد
1.9%	الالياف

محتوى التمور من الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة

العناصر النادرة	الأملاح المعدنية	الفيتامينات
حديد 5.3 ملغم	الكالسيوم 167 ملغم	الثيامين B1 93 ميكروغرام
منغنيز 4.1 ملغم	الفسفور 13.8 ملغم	الريبوفلافين B2 144 ميكروغرام
نحاس 2.4 ملغم	البوتاسيوم 798 ملغم	البيوتين 4.4 ميكروغرام
زنك 1.2 ملغم	الكبريت 14.7 ملغم	حامض الفوليك 5.3 ميكروغرام
كوبلت 0.9 ملغم	الصوديوم 10.1 ملغم	النياسين B7 5.3 ميكروغرام
فلورين 0.13 ملغم	الكلورين 271 ملغم	حامض الاسكرويلين 61 ملغم
	المغنيسيوم 53.3 ملغم	

المصادر:

1. أمين، عزيز احمد. 1987. صناعة السكر وعجينة الورق، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة. مطبعة جامعة البصرة. العراق، ص. 406-414.
2. باصات وفاروق فرج. 1991. تصنيع منتجات النخيل، مطبعة الاديب البغدادية، بغداد-العراق.
3. البكر، عبد الجبار. 1972. نخلة التمر- ماضيها وحاضرها والجديد في زراعتها وصناعتها وتجارتها، مطبعة الوطن، بيروت. لبنان. ص. 844-845.
4. العكيدي، خالد حسن. 1989. التمور ومشتقاتها والتصنيع الغذائي، دورة تدريبية نظمتها منظمة الاغذية والزراعة الدولية (FAO) بغداد-العراق. (11-16) تشرين الثاني/1989، منظمة الاغذية والزراعة الدولية، روما، ايطاليا. ص. 90-104.
5. مجلس البحث العلمي-1981. المؤتمر العربي الاول للنخيل والتمور. الاتحاد العربي للصناعات الغذائية- الامانة العامة، للفترة 12/اذار/ 1981، الطبعة العصرية. ومكتباتها الكويت. ص. 215-243.
6. مكي، محمد سعيد وآخرون. 1978. دراسات حول مربى التمر، النشرة العلمية رقم 278/6 مركز بحوث النخيل والتمور، بغداد العراق.
7. المنظمة العربية للتنمية الزراعية. 1995. مشروع تطوير نخيل التمر بدولة الامارات العربية المتحدة، الخرطوم، ص. 11.
8. القيسي، خالد محمد حسين. 2001. لماذا نبدأ فطورنا بالتمر. مجلة حماية المستهلك، مركز بحوث السوق وحماية المستهلك، جامعة بغداد، العدد الثاني، كانون الاول، ص. 44.
9. يوسف، علي كامل. 1982. التمور.. اهميتها الغذائية ومجالات تصنيفها ومساهمتها في الامن الغذائي العربي، مجلة الصناعات الغذائية. الاتحاد العربي للصناعات الغذائية. العددان (3-4). كانون الاول، بغداد العراق، ص. 67-70.

اعداد/خوله النعيمي جامعة بغداد /كلية الزراعة

