



# أي التمور أقل سكريات؟!

- البطيخ والكمثرى أعلى "مؤشر سكري" من التمور! وأقلها التفاح.
- ينبغي لمرضى السكري "الاعتدال" في تناول التمور (٢-٧ حبات في الوجبة) كما هو الحال لبقية الأغذية.
- يوصى بمراجعة استشاري أغذية أو طبيب لتحديد كميات ونوع الأغذية (ومنها التمور) لمرضى السكري.
- نتمنى للجميع الاستمتاع بتناول التمور بكميات متوازنة مع حالتهم الصحية والغذائية..

الفاكهة	كيلو سعر حراري / جم	مؤشر السكري %
التمر	٣	٥٥
عنب	٠,٧٦	٤٦
تفاح	٠,٦	٣١
برتقال	٠,٥٥	٤٤
ملنجو	٠,٦٣	٥٦
موز	١,٢	٥٤
خوخ	٠,٥٦	٤٢
بطيخ	٠,٢٥	٧٢
كمثرى	٠,٦	٦٦

جدول (٢) الأسعار الحرارية في بعض ثمار الفاكهة  
(كيلو سعر حراري / جم فاكهة)

الاصنف	نسبة السكر الكلية (%)	مؤشر السكري %
البرحي	٧٦ - ٨٣	٦٥
خلاص	٨٠ - ٨٣	٣٦
خضري	٧٣ - ٨٥	٥٣
نبوت سيف	٧٩ - ٨٠	٦٥
سكري	٦٧ - ٨٢	٤٨
صقعي	٧٩ - ٨١	٦٠
سلج	٧٢ - ٧٤	٥٧

جدول (١) نسبة السكر في بعض أنواع التمور  
الشائعة وذلك في طور التمر (كامل التنضج).



[www.c.ksu.edu.sa/cdit](http://www.c.ksu.edu.sa/cdit)

كرسي تقنيات  
وتصنيع التمور  
CHAIR OF  
INDUSTRY & TECHNOLOGY



جامعة الملك سعود - كلية علوم الأغذية والزراعة

ص.ب ٢٤٦٠ الرياض ١١٤٥١

هاتف: ٩٦٦١٤٦٧٣٨٣٢ فاكس: ٩٦٦١٤٦٧٣٨٣٦

[www.c.ksu.edu.sa/cdit](http://www.c.ksu.edu.sa/cdit)

E-mail: [cdit@ksu.edu.sa](mailto:cdit@ksu.edu.sa)



سكريات التمور موضوع يتم تداوله في المجالس، وكل يدلو بدلوه بناء على انطباعات وليس بالضرورة مبني على ابحاث علمية عنها.

فهل هناك تمور قليلة السكريات؟ كم هي نسبة السكريات في هذه التمور؟ هل صحيح أن التمور ذات نسبة السكريات الثنائية أكثر "ضرراً" من التمور ذات السكريات الأحادية.. ما هي حقيقة "الجدول" التي يتم تداولها بين الناس عن نسب السكريات وتأثيرها على الجسم ومرضى السكر؟ هذه الأسئلة يجيب عليها ذوي الاختصاص في علوم الأغذية وفي الطب مفصلة في مجلة النخيل والتمور (العدد الرابع). هنا نجمل أهم نقاطها والتوصيات الخاصة بها.

تتفاوت نسبة السكر الكلية في التمور كاملة النضج بين ٦٧٪ - ٨٥٪ من اللب (أي الجزء الذي يؤكل من الثمرة، باستبعاد النوى). بينما تصل نسبة السكر في هذه التمور في طور الرطب من ٣٥-٥٥٪ (نظراً لاحتواء الرطب على نسبة عالية من الماء مقارنة بالجفاف النسبي للتمور كاملة النضج). يرجع تفاوت نسبة السكريات أساساً إلى صنف التمر (علمياً أصناف نخيل البلح)، وكذلك يرجع إلى عوامل أخرى مثل طريقة خدمة النخيل، منطقة الزراعة، الظروف المناخية، وقت الحصاد، مرحلة النضج، وأخيراً ظروف تخزين التمور (خاصة درجة الحرارة والرطوبة النسبية للجو). هذا إضافة إلى اختلافات بسيطة قد تنتج من طريقة تحليل عينات التمور ودقة أخذ النتائج. عموماً ليس هناك اختلاف في كمية السعرات الحرارية بين أي نوع من السكريات المذكورة!. أما بالنسبة لدرجة "حلاوة" السكريات فنجد أن سكر الفركتوز يتميز بأنه أحلى من السكروز بحوالي مرة ونصف وكذلك من الجلوكوز. كما تشير بعض الأبحاث إلى أن سكر الفركتوز يتميز بأنه "أبطأ" في التحلل إلى الدم عند تناوله، والتي تعتبر ميزة له. على كل حال، هذه المعلومات ليس لها علاقة مباشرة بالسكريات المستهلكة من التمور.

## نسب السكريات في معظم أصناف التمور:

بشكل عام، كل أنواع التمور تحتوي على نسبة عالية جداً من السكر!! (أنظر جدول ١ و ٢) لذلك يجب الاحتراس

عند تناول كميات كبيرة منها. النسب الاعتيادية (وإن كانت تختلف من شخص لآخر) لا تسبب أضراراً صحية للشخص الذي لا يعاني من ارتفاع نسبة السكر. وكما هو معلوم فإن مرضى السكر، البنكرياس لديهم لا ينتج إنسولين بكمية كافية لحرق السكر ولذلك ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم. أما من لديه هذا العارض (شفا الله الجميع) فيتوجب عليه مراجعة طبيب أو أخصائي أغذية لتحديد الكميات القصوى من التمور بناء على التشخيص الدقيق ومجموع السعرات الحرارية المستهلكة يومياً.

مما سبق يتضح أن جميع التمور بها نسبة عالية جداً من السكريات. كما أنه ليس هناك فروقاً جوهرية في كميات أو أنواع السكر الموجودة في أصناف التمور. ولذلك يجب أن يُراعى تناولها بكميات بسيطة ومعتمدة وعلى فترات متباعدة. الجدول الأول يقارن نسب السكر بين أنواع التمور أما الجدول الثاني فيقارن السعرات الحرارية لبعض أنواع الفاكهة.

## أهم التوصيات للمهتمين بسكريات التمور

(التفاصيل موجودة في العدد الرابع من مجلة النخيل والتمور)

- تتراوح نسب السكريات الكلية في التمور الناضجة ما بين ٥٠ إلى ٨٠٪.
- لم يثبت أن هناك تأثيراً لنوع السكريات الأحادية أو الثنائية على مرضى السكري.
- ثبت خطأ استنتاجات الجدول المتداول بين الناس وعن "أضرار" سكريات التمور. الثنائية بل قد يؤدي الفهم الخاطئ لهذه الجداول إلى نتائج مضللة وخطيرة.
- الفركتوز أعلى حلاوة من الجلوكوز بمرّة ونصف ولكن الجلوكوز يوجد بصورة متساوية مع الفركتوز.
- "مؤشر السكري" يعبر عن مستوى ارتفاع جلوكوز الدم بعد تناول الغذاء مباشرة
- ينبغي استخدام "مؤشر السكري" بدلاً عن نسب السكريات في التمور خاصة لمن لديهم ارتفاع السكر.
- الخلاص والسكري الأقل "مؤشر سكري" ولكن البرحي ونبوت السيف أعلاها.