[145] وللتمر حديث أيضاً حيث ثبتت الأهميتين العلاجية والغذائية له من خلال ما بيّنه علماء الطب والأغذية..فقد اتّضح وجود الكالسيوم فيه الذي يعتبر العامل الأساسي لبناء وتقوية العظام، وكذلك الفسفور الذي يعتبر من العناصر الأساسية في تكوّن الدماغ، بالإِضافة إِلى أن التمر يمنع ضعف الأعصاب ومزيل للتعب، كما أنّ له دوراً في حدة البصر. وفيه البوتاسيوم الذي له الأهمية البالغة في بناء خلايا الجسم، علاوة على أن فقدانه يسبب قرحة المعدة. كما بات من المعروف عند المتخصصين في علم الأغذية أن التمر له الدور الفعال في عدم الإِصابة بمرض السرطان. وأظهرت الإِحصائيات أنّ المناطق التي يكثر فيها تناول التمر هي أقل المناطق إِصابة بهذا المرض الفتاك. ولهذا نجد أن البدو في الصحاري العربية مع ما يعانونه من فقر غذائي إِلاّ أنّهم لا يصابون بمرض السرطان. ويعزى سبب ذلك إِلى وجود المغنيسيوم في التمر غذائهم الأول. أمّا السكر الموجود في التمر فيعتبر من أفضل أنواع السكريات، حتى أنّه لا يسبب ضرراً لكثير من المصابين بمرض السكر عند تناوله. وقد اكتشف العلماء لحدّ الآن ثلاث عشرة مادة حياتية وخمسة أنواع من الفيتامينات في التمر، تجعله مصدراً غذائياً غنياً وذا قيمة عالية جدّاً(1). ولهذا ورد تأكيد واسع على أهيمة هذه المادة الغذائية في الرّوايات، وممّا روي عن علي(عليه السلام) أنّه قال: "كل التمر فإِنّ فيه شفاء من الأدواء". وقد روي أيضاً أنّ طعام أمير المؤمنين(عليه السلام) كثيراً ما كان الخبز والتمر.

---

1 ـ أول جامعة وآخر نبي، الجزء السابع، ويختص هذا الجزء بشرح الخواص الغذائية والصحية والعلاجية للتمر والعنب ويطلع الإِنسان من خلاله على أهمية هذين الغذائين.