

4 طرق ذكية لتناول التمر دون ارتفاع مفاجئ في سكر الدم



الأربعاء 29 يوليو 2026 08:30 م

يُعد التمر واحدًا من أكثر الأغذية الطبيعية ارتباطًا بالأنظمة الغذائية الصحية، إذ يجمع بين المذاق الحلو والقيمة الغذائية العالية، ما يجعله عنصرًا أساسيًا على موائد الملايين حول العالم، خاصة في الدول العربية. ورغم احتوائه على نسبة مرتفعة نسبيًا من السكريات الطبيعية، فإن خبراء التغذية يؤكدون أن طريقة تناول التمر والكمية المستهلكة تلعبان دورًا حاسمًا في تأثيره على مستويات السكر في الدم.

وخلال السنوات الأخيرة، ازدادت الدراسات التي تناولت الفوائد الصحية للتمر، حيث أظهرت أن احتوائه على الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن يساهم في إبطاء امتصاص السكريات داخل الجسم، الأمر الذي يساعد على الحد من الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز مقارنة بالعديد من الحلويات المصنعة.

وبحسب ما أورده موقع "فيرى ويل هيلث"، فإن هناك أربع طرق صحية يمكن من خلالها الاستفادة من القيمة الغذائية للتمر مع تقليل تأثيره على مستوى السكر في الدم.

التمر الطازج: الخيار الأخف والأكثر ترطيبًا

يُعتبر التمر الطازج من أفضل الخيارات للراغبين في تناول وجبة خفيفة صحية، إذ يحتوي على نسبة مرتفعة من الماء مقارنة بالتمر المجفف، وهو ما يمنحه قوامًا أكثر ليونة وطعمًا أقل حلاوة.

كما يتميز بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية والسكريات والبروتين وبعض المركبات النباتية مقارنة بالتمر المجفف، إضافة إلى سهولة هضمه، ما يجعله مناسبًا للكثير من الأشخاص.

وينصح الخبراء بحفظ التمر الطازج داخل الثلاجة، لأنه أكثر عرضة للتلف، إلا أنه قد يحتفظ بجودته لعدة أشهر عند تخزينه بطريقة صحيحة.

التمر المجفف: طاقة مركزة وغني بالعناصر الغذائية

يمثل التمر المجفف مصدرًا سريعًا للطاقة، ويتميز بقوامه المطاطي ومذاقه الحلو، إلا أنه يحتوي على تركيز أعلى من السكريات والسعرات الحرارية نتيجة انخفاض نسبة الماء فيه.

ورغم ذلك، فإنه يوفر كمية جيدة من الألياف الغذائية التي تساعد على تعزيز الشعور بالشبع وإبطاء امتصاص السكر، كما يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة، من بينها:

البوتاسيوم

المغنيسيوم

النحاس

السيلينيوم

وتجعل هذه العناصر من التمر المجفف غذاءً غنيًا بالفوائد، بشرط تناوله بكميات معتدلة، خاصة لمرضى السكري أو الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية للتحكم في مستويات السكر.

معجون التمر بديل طبيعي للسكر في المخبوزات

أصبح معجون التمر خلال السنوات الأخيرة من أكثر البدائل الطبيعية استخدامًا في إعداد الحلويات الصحية والمخبوزات، حيث يتم تحضيره من لبّ التمر المهروس دون الحاجة إلى إضافة السكر الأبيض.

ويتميز معجون التمر باحتوائه على الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة، ما يمنحه قيمة غذائية أعلى مقارنة بالمحليات التقليدية، كما يضيف نكهة طبيعية غنية للمخبوزات ومنتجات الألبان.

ولا يقتصر استخدامه على صناعة الحلويات فقط، بل يمكن تحويله أيضًا إلى منتجات متعددة مثل زبدة التمر والمربى والهلام، ليصبح خيارًا مناسبًا لمن يرغبون في تقليل استهلاك السكر المكرر.

دبس التمر مُحلٍ طبيعي غني بمضادات الأكسدة

يُعد دبس التمر من أشهر المحليات الطبيعية المستخدمة في إعداد العديد من الوصفات الغذائية، بفضل قوامه الكثيف ومذاقه الحلو.

ورغم احتوائه على نسبة مرتفعة من السكريات الطبيعية، فإنه يتميز أيضًا بوجود مضادات الأكسدة التي تمنحه قيمة غذائية تفوق كثيرًا المحليات الصناعية والسكر الأبيض.

ويُنصح باستخدام دبس التمر بكميات معتدلة، خاصة عند إضافته إلى الزبادي أو الشوفان أو وصفات الحلويات الصحية، للحصول على مذاق مميز مع الاستفادة من مكوناته الغذائية.

كيف يساعد التمر في تنظيم مستويات السكر؟

يشير خبراء التغذية إلى أن التأثير الإيجابي للتمر لا يرتبط فقط بنوعه، وإنما بطريقة تناوله أيضًا، إذ إن الألياف الموجودة فيه تعمل على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الجلوكوز، ما يساهم في تقليل الارتفاع المفاجئ في مستوى السكر بعد الوجبات.

كما أن تناول التمر مع مصادر للبروتين أو الدهون الصحية، مثل المكسرات أو الزبادي، قد يساعد على تحسين استجابة الجسم للسكر وإطالة الشعور بالشبع، مقارنة بتناوله منفردًا أو مع أطعمة غنية بالسكريات المضافة.

الاعتدال هو المفتاح

ورغم الفوائد الصحية العديدة التي يوفرها التمر، يؤكد المختصون أن الاعتدال في الكمية يظل العامل الأهم للاستفادة منه دون التأثير سلبيًا على مستويات السكر في الدم، خاصة لدى مرضى السكري أو من يعانون اضطرابات في التمثيل الغذائي.

ويظل التمر، سواء كان طازجًا أو مجففًا أو في صورة معجون أو دبس، خيارًا غذائيًا غنيًا بالعناصر المفيدة، بشرط دمجها ضمن نظام غذائي متوازن يعتمد على التنوع والاعتدال، بما يحقق أقصى استفادة صحية مع الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الجسم.