

أهم أصناف التمور في المملكة ومحتواها من السكريات

إعداد

لجنة التمور بالغرفة التجارية الصناعية
بمنطقة القصيم



ويوضح الجدول التالي محتوى أهم أصناف التمور من السكريات
الكلية ، علماً بأن الفروق بين الأصناف لا تعتبر ذات أهمية
خصوصاً فيما يتعلق بمرضى السكري.

م	اسم الصنف	منطقة الزراعة	السكريات الكلية
١	سكري	القصيم	٨٢
٢	صقعي	الوسطى	٨٠
٣	مبروم	المدينة	٨٠
٤	رزيز	الشرقية	٧٩
٥	عنبرة	المدينة	٧٩
٦	نبوت سيف	الوسطى	٧٩
٧	شلبي	المدينة	٧٨
٨	صفاوي	المدينة	٧٨
٩	خلاص	الشرقية القصيم	٧٨
١٠	سباكة	الوسطى	٧٨
١١	روثانة	المدينة	٧٨
١٢	برني	المدينة	٧٧
١٣	شقرا	الوسطى	٧٧
١٤	صفري	الوسطى	٧٥
١٥	عجوة	المدينة	٧٥
١٦	رشودي	الوسطى	٧٥
١٧	ونانة	الوسطى	٧٤
١٨	خضري	الوسطى	٧٣
١٩	مكتومي	الوسطى	٧٣
٢٠	سلج	الوسطى	٧٣
٢١	نبته علي	الوسطى	٧٠
٢٢	عسيلة	المدينة	٧٠

* المصدر: أ.د. خالد الرضيمن (القيمة الغذائية والعلاجية للتمور)
نشرة فنية إصدار كلية الزراعة والطب البيطري بجامعة القصيم

مصنع الضيف للتمور

ت: ٠١ ٤٣٨١١٦٦ - ٠٦ ٣٣٠٠٠٥٥

وتتميز سكريات التمر بسهولة الهضم والامتصاص إلا أنه يجب على مرضى السكري توخي الحيط والحذر وعدم الإكثار من تناول التمر لأنه يحتوي على كميات كبيرة من السكريات بأنواعها، علماً بأن هناك معلومات غير صحيحة تشير إلى أن بعض أصناف التمور أقل ضرراً لمرضى السكري من الأصناف الأخرى، ويجب الحذر من هذه المعلومات المضللة حيث لا يوجد فروق كبيرة في أصناف التمور من حيث نسبة السكريات فيها، وبالتالي فإن من الخطأ التوصية بتناول أصناف دون أخرى

بيت لا تمر فيه جياع أهله

حديث شريف

يعتبر التمر من أهم أنواع الفواكه من حيث قيمته الغذائية والعلاجية؛ فهو غني بالمواد الغذائية الرئيسية كالسكر والأحماض الأمينية والبروتينات والدهون، ويعتبر التمر أغنى

الفواكه في محتواه من الطاقة الحرارية، كما أن التمر ذو قيمة علاجية كبيرة حيث يحتوي على مضادات الأكسدة والمنشطات الجنسية وبعض الفيتامينات وحمض الفوليك وعنصر الفلورين، كما ينشط التمر العصارات الهضمية ويعدل حموضة الدم والمعدة ويقي من الإمساك.

