

نوى التمر «غذاء ودواء»







«القاهرة:» الخليج

أكدت د. عزيزة ثروت، الأستاذة بمعهد بحوث وتكنولوجيا الأغذية، التابع لوزارة الزراعة المصرية، أن نوى التمر يمثل ثروة عربية مهددة، فعلى الرغم من أن العالم العربي، يحتل المرتبة الأولى في إنتاج التمور على مستوى العالم، فإنه لم يحقق الاستفادة الكافية من ثمرة التمر بشكل كامل، حيث لا يزال الاهتمام متركزاً على الثمرة وحدها، على الرغم من أن النواة تمثل كنزاً غذائياً وطيباً، يستحق الاستفادة منه.

وأوضحت أن النواة تشكل ما بين 10% إلى 15% من حجم ثمرة التمر، وهو ما يعني أن كل طن من التمر، ينتج نحو 150 كيلوجراماً من النوى، ولكن للأسف هذه الكمية يتم إهدارها، دون استفادة صحيحة منها.

وقالت في محاضرة علمية لها، ضمن فعاليات معرض القاهرة الدولي الرابع للتمور، الذي اختتم أعماله الثلاثاء، إن صناعة المخبوزات يمكنها الاستفادة من نوى التمر، من خلال طحنه بطرق علمية، وخلطة مع الدقيق والنخالة، لصناعة مخبوزات متميزة، بل إنه يمكن استخدام طحين النوى كبديل للنخالة، مما يكسب المخبوزات طعماً لذيذاً، وقيمة غذائية عالية.

وقالت إنه يمكن الاستفادة من نوى التمر في صناعة القهوة، حيث توصلت الأبحاث والتجارب العلمية إلى استخدام النوى في إنتاج قهوة خالية الكافيين.

وهناك أبحاث علمية في مركز بحوث الأغذية بمصر لإنتاج قهوة منخفضة الكافيين، عن طريق طحن نوى التمر وخلطه مع القهوة، بنسبة تتراوح ما بين 20% إلى 50%، وذلك بحسب النوعية والحاجة.

وأكدت أن هذه القهوة تتميز بأنها مفيدة لمرضى القلب، وتصلب الشرايين، خاصة أن نوى التمر غني بالأحماض

الدهنية، كما أنه مفيد لمرضى السكر، لأنه غني بالألياف، التي تساهم في خفض نسبة السكر في الدم

وأضافت د. عزيزة ثروت، أنه يمكن أيضاً الاستفادة من مطحون نوى التمر في صناعة مشروبات صحية ساخنة عبر إضافة الكاكاو أو الفانيليا إليها، بل يمكن استخدام مطحون النوى بديلاً غذائياً فعالاً للكاكاو

ويمكن أن تتم الاستفادة من النوى في المنزل عن طريق غسله، ثم تجفيفه في الفرن عند درجة 60 مئوية، ثم طحنه، واستخدامه كمشروب مستقل أو مع مشروبات أخرى، كما يمكن استخدامه في بعض الوجبات

وأكدت أنه يمكن استخلاص أنواع قيمة من الزيوت الغنية بالعناصر الغذائية من نوى التمر

وأوضحت الدكتورة عزيزة ثروت، أنه يمكن أيضاً استخدام نوى التمر في المجالات الطبية، حيث يحتوي على عناصر غنية بالفيتامينات، ومنها فيتامين «إيه»، كما أن له فوائد طبية عديدة، منها تسكين الآلام، وعلاج الفطريات والبكتريا

ويعد نوى التمر علاجاً فعالاً لجرثومة المعدة، ومرض النقرس، ويمنع تكثف الكوليسترول الضار في الشرايين، فيحميها من التصلب

ويحتوي نوى التمر على مواد مضادة للأكسدة، التي تخلص الجسم من الشوارد الحرة التي تسبب بعض الأمراض، وأخطرها مرض السرطان