

هل يشكل التمر خطراً على مرضى السكري؟

10 ديسمبر، 2025



ذكر موقع «هيلث لاين» أن التمر يتمتع بقيمة غذائية عالية ويطعم حلو طبيعي، إلا أن احتوائه على الفركتوز قد يثير بعض القلق لدى مرضى السكري. ومع ذلك، وبفضل انخفاض مؤشره الجلايسيمي، يمكن لمرضى السكري تناوله باعتدال، إذ تشير الأدلة المتاحة إلى أن التمر لا يسبب ارتفاعاً ضاراً في مستوى السكر في الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني.

فوائد التمر المحتملة

يحتوي التمر على كمية جيدة من الألياف، إضافة إلى مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن. كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي. وبفضل هذه العناصر، قد يساهم التمر في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتقوية المناعة، ودعم صحة القلب.

وتشير دراسات محدودة إلى تحسن في مستويات الكوليسترول الجيد والكوليسترول الكلي لدى تناول التمر، كما جاء في تجربة أجريت عام 2020، رغم الحاجة إلى المزيد من الدراسات طويلة المدى.

التمر وسكر الدم

يعتمد قياس تأثير الأطعمة على سكر الدم على "المؤشر الجلايسيمي"، وهو مقياس من 0 إلى 100، حيث يمثل الجلوكوز النقي الرقم 100.

الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض (55 أو أقل) ترفع السكر بشكل بطيء.

الأطعمة ذات المؤشر المرتفع (70 أو أكثر) ترفع السكر بسرعة كبيرة.

وعلى الرغم من مذاقه الحلو، فإن التمر يُصنّف ضمن الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، مما يجعله مناسبًا لمرضى السكري عند تناوله بكمية معتدلة. ويمكن تقليل تأثيره على سكر الدم عند تناوله مع مصدر للبروتين مثل المكسرات، مما يساعد على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

وينبغي الانتباه إلى حجم الحصة، لأن الحصة الموصى بها من التمر صغيرة نسبيًا. وتشير الأدلة الحالية إلى أن تناول التمر لا يسبب تغيرات كبيرة في مستويات السكر ولا يؤثر سلبًا على التحكم بالسكري لدى المصابين بالنوع الثاني، رغم الحاجة لمزيد من الدراسات الموسعة.