

سر صغير في حبة التمر لماذا يجب فحص التمر جيداً قبل تناوله

المصدر: <https://misryoum.com> مصر اليوم

التمر فاكهة وفضلة لدى الكثير كما ان أغلب الأطباء ينصحون بتناولها فهي وغنية بالعناصر الغذائية ويكاد لا يخلو بيت عربي منها خاصة في شهر رمضان، لكن رغم فوائده الكثيرة هناك خطوة ضرورية يغفل عنها البعض وهي فحص التمر جيداً قبل تناوله.

السبب في ذلك لا يعود فقط إلى النظافة بل إلى وجود احتمالات بسيطة لكنها حقيقية لاحتواء بعض حبات التمر على حشرات صغيرة أو يرقات دقيقة لا تُرى بسهولة بالعين المجردة. هذه الحشرات قد تنمو داخل التمر خلال فترة التخزين خاصة إذا تم تخزينه في بيئة دافئة أو رطبة أو لفترات طويلة.

طرق فحص التمر



التمر

ينصح خبراء التغذية والصحة عبد الرحمن شمس، بفحص التمر عن طريق شقه باليد أو السكين والتأكد من خلوه من أية تغيرات في اللون أو وجود أجسام غريبة بداخله مثل خيوط بيضاء أو بقع سوداء صغيرة. كما يفضل غسل التمر بالهواء الجاري أو نقعه سريعاً ثم تجفيفه قبل الأكل لضمان النظافة التامة.

التمر لا يدعو للقلق لكنه يستحق الانتباه. فحبة التمر قد تبدو من الخارج سليمة لكنها تحول في الداخل مفاجات غير مرغوب فيها إن لم يتم فحصها.

فوائد التمر



التمر

ولئن التمر غذاء صحي وغني بالألياف والمعادن مثل الحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم فإن الحفاظ على جودته ونظافته هو جزء من احترام هذه النعمة.

في النهاية فحص التمر قبل تناوله لا يستغرق أكثر من بضع ثوانٍ لكنه قد يحمي صحتك وأسرتك من الكثير من المشكلات. اجعلها عادة بسيطة وضرورية مع كل مرة تفتح فيها علبة تمر وتذكر أن الوقاية دائماً خير من العلاج.